

# OBSAH

## I. O výživě a stravování

- Energie z potravy 10  
Bez bílkovin to nejde 12  
Tuků raději méně 13  
Sacharidy čili uhlovodany 16  
Vitamíny 17  
Nerostné látky 23

## II. Polévky

- Bujón se smaženými párky 26  
Polévka čorba s vepřovým  
masem 26  
Polévka s mletým masem 27  
Gulášová polévka 27  
Zabijačková polévka 28  
Rychlá játrová polévka 28  
Frankfurtská polévka 28  
Slepičí polévka s nudlemi 28  
Krémová polévka z kuřecích  
jater 29  
Kuřecí vývar s játrovým  
svítkem 29  
Smetanová rybí polévka 30  
Domácí rybí polévka 30  
Boršč moskevský 31  
Zapékaná cibulová  
polévka 31  
Česneková polévka 32  
Hrášková polévka 32  
Kapustová polévka  
s klobásou 32  
Květáková polévka 32  
Pórková polévka 33  
Pikantní rajčatová  
polévka 33

- Rajčatová polévka s vejci 33  
Studená rajčatová  
polévka 33  
Špenátová polévka s vejci 34  
Zelná polévka s vepřovým  
kolenem 34  
Moravská zelňačka 34  
Couračka 34  
Houbová polévka 35  
Horácká houbová polévka 35  
Bramborová polévka  
s uzeninou 35  
Jemná bramborová  
polévka 36  
Mléčná polévka s vejci 36  
Mléčná polévka s koprem 36  
Hladká Ančka 37  
Mléčná polévka s nudlemi 37  
Mléčná polévka  
s houbami 37  
Brynzová polévka 37  
Kulajda 38  
Mléčná polévka  
s drobením 38  
Zakudlaná polévka 38  
Polévka z droždí 39  
Hrachová polévka  
s párkem 39  
Fazolová polévka s párky 39  
Fazolová polévka 39  
Hrášková polévka s rýží 40  
Krupková polévka  
s houbami 40  
Chlebová polévka 40

### III. Zavářky do polévek

- Krupicové noky 42  
Polévkové těstoviny  
— domácí 43  
Polévkové kapání 43  
Polévkový svítek 43  
Sýrové krutonky 44  
Vaječná sedlina 44  
Kapustový svítek s uzeným  
masem 44  
Játrové knedlíčky 44  
Máslové noky 45

### IV. Teplé předkrmy

- Ryby v oleji smažené  
ve vinném těstíčku 47  
Plněné zapékané papriky 47  
Zapékaná drůbeží  
pochoutka 48  
Smažená koktejlová směs 48

### Toasty

- Toasty s játrovou paštikou 48  
Sýrové toasty 49  
Pikantní toasty 49  
Toasty se zastřenými vejci 49  
Toasty se žampióny 49  
Toasty s nivou 50  
Toasty Havaj 50  
Cibulové toasty 50  
Toasty s uzeninou 50  
Toasty s rajčaty 51  
Toasty s rybou v oleji 51  
Portugalské toasty 51  
Toasty se sýrovou  
pomazánkou 52  
Malínské toasty 52  
Ďábelské toasty 52  
Toasty s drůbežím masem 53  
Vitamínové toasty 53  
Paprikové toasty 53

### V. Studené předkrmy

- Salámové závitky s křenovou  
šlehačkou 55  
Zeleninový salát  
s uzeninou 55  
Šunkové závitky 56

### Chlebičky

- Obložené chlebičky  
s krémovým sýrem 56  
Chlebičky s drůbeží pěnou 56  
Obložené chleby se sýrem  
a vejci 57  
Obložené chlebičky  
s uzeninou 57  
Obložené chlebičky se šunkou  
a ananasem 57  
Vitamínové obložené  
chlebičky 57  
Obložené chlebičky s křenovým  
máslem a uzeninou 58

### Pomazánky

- Pomazánka ze sardinek 58  
Jemná pomazánka ze sairy 58  
Třená pomazánka s nivou 58  
Pomazánka ze žervé  
s ředkvičkami 59  
Pomazánka s jablky 59  
Vaječná pomazánka 59  
Pikantní rybí pomazánka 59  
Pomazánka z tuňáka 59  
Pivní pomazánka 60  
Tvarohová pomazánka  
s mrkví 60  
Pomazánka z olomouckých  
tvarůžků 60  
Pikantní bryza 60  
Sýrová pomazánka  
s olejovkou 61  
Hermelínová pomazánka se  
žampióny 61

(z pečivové směsi) 230  
Tvarohová žemlovka 230  
Jablková žemlovka 231  
Těstovinový náky  
s tvarohem 231  
Zapečené nudle s ořechy 231  
Rýžový náky s ovocem 232  
Srnčí hřbet 232  
Perníkové kostky 233  
Křehký tvarohový závin 233  
Kokosové tyčinky 233  
Ořechové kuličky 234  
Vánoční hvězdičky 234  
Ořechové pusinky 234

### **XVIII. Pokrmy z ovoce**

Angreštové pyrě se  
šlehačkou 236  
Banánový salát  
s jogurtem 237  
Banánový krém 237  
Banány v čokoládě 237  
Banány s jogurtovým  
krémem 237  
Broskve se žervé 238  
Hrušky v krému 238  
Hrušky ve vinné pění 238  
Plněná jablka s vinným  
želé 239  
Smažená jablka 239  
Plněná pečená jablka 239  
Jablková pěna  
s tvarohem 240  
Rychlý jablkový kompot 240  
Jahodový pohár 240  
Jahodový krém 241  
Jahodová polévka 241  
Meruňkové knedlíky  
z bramborového těsta 241  
Smažené meruňky  
s vinnou pění 242  
Plněné pomeranče 242  
Pomeranče plněné sýrovým

salátem a ovocem 242  
Švestky smažené  
v těstíčku 243  
Zapečené švestky 243  
Ovocný salát ze švestek 243  
Švestkové pyrě 243  
Ovoce se smetanou 244

### **XIX. Nápoje a poháry**

Grenadina s ovocem 246  
Rajčatový koktejl  
s mlékem 246  
Ovocná limonáda 247  
Limonáda s jablečným  
moštem 247  
Karamelový koktejl 247  
Ovocný koktejl 247  
Koktejl z Karotely 247

### **Káva**

Krémová káva 248  
Turecká káva v džezvě 248  
Mražená káva 248  
Francouzská káva 248  
Viedeňská káva 248  
Káva Borgia 249  
Ledová káva moka 249  
Mramorová káva 249

### **Čaj**

Švédský čaj 249  
Čaj s medem 249  
Čajový flip 250  
Studený šumivý čaj 250  
Ledový čaj 250  
Ovocný čaj 250  
Šípkový čaj 251

### **Poháry**

Zmrzlinový pohár  
s pomerančem 251  
Rybízový pohár 251  
Malinový pohár 251  
Jahodový pohár 252  
Ovocný pohár z Mixaru 252

## Saláty

- Vlašský salát 61  
Francouzský zeleninový salát 61  
Bramborový salát 62  
Celerový salát se šunkou 62  
Kuřečí salát s majonézou 62  
Lehký sýrový salát 63  
Salát z drůbežního masa a zeleniny 63  
Rychlý salát z kuřete 63  
Vaječný salát 63

## VI. Pokrmy z masa

### Hovězí maso

- Vařené hovězí maso s křenovou omáčkou 69  
Hovězí maso vařené se zeleninou 69  
Maďarský guláš 70  
Znojenský guláš 70  
Segedínský guláš 71  
Roštěnky 71  
Pikantní hovězí závitky 71  
Hovězí plátky na zázvoru 72  
Námořnické maso 72  
Frankfurtská hovězí pečeně 72  
Pikantní hovězí maso 73  
Letní špíz 73  
Hovězí pečeně na smetaně 73

### Vepřové maso

- Vepřové maso s fazolkami 74  
Vepřové dušené v mrkvi 74  
Vepřové maso se zeleninou 75  
Vepřové plecko dušené v rajčatech 75  
Vepřové ramínko nadivoko 75

- Vepřové maso dušené na kmíně 76  
Vepřový guláš po uzenářsku 76  
Česká vepřová pečeně 77  
Plněný vepřový bůček 77  
Staročeská vepřová na zázvoru 78  
Roláda z vepřového masa 78  
Vepřová žebírka s jablky 78  
Nadívané vepřové kotlety 79  
Vepřové plátky s krustou 79  
Smažené vepřové řízky v sýrovém těstíčku 79  
Smažené vepřové řízky 79  
Cikánská směs 80

### Telecí maso

- Musaka se špenátem 80  
Telecí na paprice 80  
Zadělávané telecí se zeleninou 81

### Skopové maso

- Skopové dušené v kapustě 81  
Skopové na česneku 82  
Zapečený jehněčí pilaf 82  
Skopová pečeně na česneku 83  
Skopová žebírka po srbsku 83  
Skopové maso na majoránce 84

### Mleté maso

- Pařížský sekaný řízek 84  
Karbanátek s rajčatovou šťávou 84  
Sekaná pečeně s kapustou 85  
Smažené karbanátky 85  
Čevabčiči 85  
Sekané řízky z vepřového bůčku 86  
Bifteky z mletého masa 86

- Sekaná pečeně plněná sýrem* 86  
*Sekaná pečeně v pivním těstíčku* 86  
*Ragú z mletého masa* 87  
*Holandský řízek* 87  
*Myslivecké krokety* 87  
*Sekaný řízek s cibulí* 88  
*Musaka* 88

### **Uzené maso**

- Uzené maso s křenovou omáčkou* 89  
*Uzené maso ve fazolích* 89  
*Uzené maso v kysaném zelí* 89

### **Zvěřina**

- Pečený zajíc nakládáný* 90  
*Zajíc pečený na cibulí* 90  
*Sekaná ze zajíce* 90  
*Srnčí filé na víně* 91  
*Srnčí kýta na smetaně* 91  
*Pečený bažant* 92  
*Bažant na smetaně* 92

### **Králík**

- Dušený králík s hráškem* 92  
*Králík pečený na slanině* 93  
*Králík dušený na paprice* 93  
*Králík na česneku* 93  
*Smažený králík* 94

### **Pokrmý z Rema**

- Španělské ptáčky Rema* 94  
*Hovězí plátky Rema v zeleninové směsi* 94  
*Holandský plátek Rema smažený v těstíčku* 95  
*Smažené vepřové plátky Rema* 95

- Švýcarské plátky Rema na žampionech* 95

### **Lančmít**

- Lančmít zapečený s vejci a sýrem* 96  
*Vejce sázená na lančmítu* 96  
*Lančmít v alobalu* 96  
*Lančmít jako paprikáš* 96  
*Lančmít s lečem* 97  
*Lančmít s paprikou* 97  
*Smažený lančmít se sýrem* 97  
*Grilovaný lančmít* 97  
*Lančmít v těstíčku* 98

### **Uzeniny**

- Rychlý uzeninový guláš* 98  
*Salám smažený v sýrovém těstíčku* 98  
*Perkelt z párků* 99  
*Uzenina s hráškem* 99  
*Bernské vuřty* 99  
*Uzenina s těstovinami* 99  
*Kabanos zapečený se zelím* 100  
*Vuřty v kapustě* 100  
*Špekáčky na pivě* 100  
*Vuřty s cibulí* 101  
*Grilované párky s barevnou rýží* 101  
*Uzenina s dušenými fazolemi* 101  
*Salámové misky* 101  
*Špekáčky na špízu* 102  
*Lečo s klobásou na smetaně* 102

### **Paštika**

- Paštika smažená v těstíčku* 102  
*Smažená játrová paštika se sýrem* 102  
*Opečenky s játrovou paštikou* 103

*Paštikové šátečky* 103

## **VII. Pokrmy z drůbeže**

### **Kuře**

- Kuře na domácí způsob* 106  
*Kuře dušené jako bažant* 106  
*Kuře na kořeně kari*  
s banány 106  
*Kuře Tabako* 107  
*Zapečené kuře* 107  
*Grilované kuře* 107  
*Kuřecí stehna na víně* 107  
*Kuře smažené*  
v sýrovém těstíčku 108  
*Dušené kuře se zeleninou* 108  
*Kuře s bylinkovým*  
máslem 108  
*Kuře Florida* 109  
*Kuře na víně* 109  
*Kuře s rajčaty*  
a slaninou 109  
*Rizoto s kuřecím masem*  
a zeleninou 110  
*Guláš z kuřete* 110  
*Kuře po plzeňsku* 110  
*Toskánská kuřecí prsa* 111  
*Kuřecí stehna s rýží kari* 111  
*Kuře s italskou omáčkou* 111  
*Kuře Kung-Pao* 112  
*Kuře pečené s jablky* 112  
*Kuře pečené po*  
maďarsku 112  
*Zadělávané kuře*  
s květákem 112  
*Kuře pečené s nádivkou* 113  
*Kuřecí krokety s hráškem* 113  
*Kyjevský kotlet* 114

### **Slepice**

*Slepice na paprice* 114

*Slepice na smetaně*  
se zeleninou 114

*Slepice na slanině* 115

*Slepice po šumavsku* 115

*Slepice v rajčatové šťávě*  
s houbami 115

*Zadělávaná slepice* 116

*Rizoto ze slepice* 116

### **Kachna**

*Kachna s ovocem* 117

*Kachna nadivoko* 117

*Kachna dušená*  
v zelenině 117

*Kachna na žampionech* 118

*Kachna obložená plněnými*  
jablky 118

*Kachna po provensálsku* 118

### **Krůta**

*Krůta pečená na slanině* 119

*Plněná krůtí prsa* 119

*Krůta dušená na víně* 119

*Smažené krůtí řízky* 120

*Krůtí drůbky na paprice* 120

*Salát z krůtího masa*  
s majonézou 120

### **Husa**

*Pečená husa* 121

*Husa na česneku* 121

*Plněné husí krky* 121

## **VIII. Pokrmy z ryb**

### **Kapr**

*Kapr po třeboňsku* 124

*Kapr namodro* 124

*Kapr pečený* 124

*Kapr na víně* 124

*Vařený kapr*

s křenovou omáčkou 125  
Kapr v alobalu 125  
Kapr na česneku 125  
Kapr na grilu s křenem 126  
Kapr pečený se sýrem 126  
Kapr se žampiony  
a rajčaty 126  
Marinovaný kapr 126  
Kapr v rajčatové šťávě 127  
Kapr po milánsku 127  
Kapr pečený s kysanou  
smetanou 127  
Kapr po polsku 127  
Kapr s uzeninou 128  
Kapr pečený po  
mlynářsku 128  
Kapr na kmíně 128  
Guláš z kapra 129  
Ragú z kapra 129  
Kapří špíz 129  
Kapr načerno 130  
Halászlé — rybí polévka 130

### **Rybí filé**

Rybí filé zapékané se  
sýrem 131  
Rybí filé po italsku 131  
Rybí karbanátky 131  
Zapékané rybí filé 132  
Rybí řízky smažené  
v těstíčku 132  
Rybí filé s rajčaty 132  
Rybí filé zapečené se  
špenátem 133  
Baskické rybí filé 133  
Rybí noky v omáčce kari 133  
Rybí karbanátky 134  
Rybí filé na roštu 134  
Rybí filé v alobalu 134  
Rybí filé dušené  
v zelenině 134  
Dušené rybí filé 135

Zapékané rybí filé se zeleninou  
a jablky 135  
Rybí filé dušené na červeném  
víně 135  
Rybí filé po cikánsku 136

### **Ostatní pokrmy z ryb**

Rybí pirožky 136  
Pilaf z tuňáka 137  
Makrely pečené na víně 137  
Zapečená uzená ryba 137  
Makrela podomácku 137  
Ďábelské makrely 138  
Pstruzi po rusku 138  
Pstruzi na grilu 138  
Rybí salát se zeleninou 138

### **IX. Omáčky**

Cibulová omáčka 140  
Česneková omáčka 141  
Houbová omáčka 141  
Rajčatová omáčka 141  
Pažitková omáčka 142  
Koprová omáčka 142  
Okurková omáčka 142  
Bešamelová omáčka 143  
Tatarská omáčka 143  
Remuládová omáčka 143  
Česneková majonéza 144  
Kaparová majonéza 144  
Pažitková majonéza 144  
Tvarohová majonéza  
na zeleninové saláty 144  
Smetanová zálivka  
na zeleninové saláty 144

### **X. Přílohy a příkrmy**

České houskové knedlíky 146  
Bramborové knedlíky 147  
Dušená rýže 147  
Žampionová rýže 147

Rýže kari 148  
Ananasová rýže 148  
Zeleninová rýže 148  
Jemné noky 148

## **XI. Pokrmy z vajec**

Míchaná vejce se sýrem 150  
Míchaná vejce s rajčaty 150  
Sázená vejce s rajčaty 151  
Vejce sázená po  
maďarsku 151  
Špenátová vejce 151  
Vejce s hermelínem 152  
Zapékaná vejce 152  
Vejce zapečená se šunkou  
a sýrem 152  
Vejce zapečená se  
žampiony 153  
Vejce zapečená se zeleninou  
a sýrem 153  
Vaječný nákyp s drůbežím  
masem 153  
Vaječné řízky 153  
Ztracená vejce s křenem 154  
Ztracená vejce ve smetanové  
omáčce 154  
Ztracená vejce v rajčatové  
omáčce 154  
Vejce s jogurtem 155  
Skotská vejce 155  
Vejce se zeleninovou  
náplní 155  
Vejce plněná paštikovou  
pěnou 156  
Vejce plněná sardinkovou  
pěnou 156  
Žabáci z vajec 156  
Muchomůrky z vajec 157  
Vejce zdobená pikantními  
pěnami 157  
Paštiková pěna 157  
Sýrová pěna 157  
Šunková pěna 157

Sardelová pěna 157  
Vaječný salát 158

## **Vaječné omelety**

Omelety se zeleninou 158  
Ostrovní omelety 158  
Omelety se šunkou 159  
Omelety se sýrem 159  
Omelety s paštikou 159  
Omelety se zmrazenou  
zeleninou 159  
Omelety s hráškem 160  
Omelety s rajčaty 160  
Špenátové omelety 160  
Omelety s houbami 161  
Zapékané omelety 161  
Balkánské omelety 161  
Selské omelety 162

## **XII. Mléko a mléčné výrobky**

### **Mléko**

Ovocné mléko 164  
Karotelové mléko 165  
Koktejl ze sušeného mléka  
a ovoce 165  
Mléko s ovesnými  
vločkami 165

### **Tvaroh**

Tvarohová pomazánka  
s křenem 165  
Pikantní tvarohová  
pomazánka 166  
Liptovský sýr 166  
Tvarohová pomazánka  
s mrkví 166  
Tvarohový krém Granko 166  
Tvarohové lívanečky 167  
Tvarohové noky 167  
Tvarohový dort pascha 167  
Syrníky 167  
Tvarohový pudink 168

### **Jogurt**



Jogurt s medem 168  
Ovocný salát s jogurtem 168  
Jogurt s ovocem 168  
Jogurtové poháry s ovesnými  
vločkami 169  
Salát z nivy s jogurtem 169  
Ovocná polévka  
s jogurtem 169  
Jogurtová zálivka na zelenino-  
vé saláty 169  
Jogurtová majonéza 170

### **Žervé**

Jablka se žervé 170  
Krém ze žervé 170  
Žervé s mandarínkami 170  
Žervé s mrkví 171  
Žervé se šunkou  
a jogurtem 171  
Sušenky se žervé 171  
Jablečný krém se žervé 171  
Meruňky s krémem ze  
žervé 171  
Kávový krém ze žervé 172  
Pohár se žervé  
a s ovocem 172

### **Sýry**

Sýrové chuťovky 172  
Třený rokfór 172  
Salát niva 173  
Dánský sýrový salát 173  
Hermelínový salát 173  
Sýrový salát s ořechovými  
jádry 173  
Letní sýrový salát 174  
Sýrový salát se zeleninou 174  
Anglická sýrová omáčka 174  
Smažený sýr 174  
Smažený hermelín 175  
Smažený sýr po italsku 175  
Sýrové smaženky 175  
Smažený sýr v těstíčku 175  
Smažené sýrové noky 176  
Sýrový špíz 176

Salámová kolečka plněná  
sýrem 176  
Zapékaný sýr 176  
Sýrové lívanečky 177  
Rokfórové šátečky 177

### **XIII. Pokrmý z brambor**

Štouchané brambory  
s cibulí 179  
Jihočeská lepenice 179  
Škubánky 180  
Brambory po myslivecku 180  
Zapékané brambory 180  
Zapékané brambory se  
sýrem 181  
Nastavovaná kaše 181  
Nákyp z bramborové kaše  
s vejci a sýrem 181  
Cmunda 182  
Bramborák s uzeninou 182  
Bramborák s kysaným  
zelím 182  
Bramborové krokety se  
sýrem 182  
Smažené bramborové krokety  
s uzeninou 183  
Bramborové šišky  
se strouhankou 183  
Chlupaté knedlíky 183  
Švestkové knedlíky  
z bramborového těsta 184  
Bramborové knedlíky  
s uzeným masem 184  
Bramborové taštičky plněné  
masem 184  
Bramborové kobližky plněné  
masovou náplní 185

### **XIV. Pokrmý ze zeleniny**

Brukve (kedlubny)  
se smetanou 188  
Brukve (kedlubny)  
dušené 189

- Celer smažený* 189  
*Celerový salát s křenem* 189  
*Salát ze sterilovaného celeru s jablky* 189  
*Celer smažený v sýrovém těstíčku* 190  
*Celerový salát s červenou řepou* 190  
*Salát z pečených cibulí* 190  
*Cibule s hráškem* 190  
*Salát z červené řepy* 191  
*Salát z červené řepy s jablky* 191  
*Salát z červené řepy s majonézou* 191  
*Salát z červené řepy s jogurtem* 191  
*Salát z červené řepy s křenem* 192  
*Hlávkový salát s jogurtem a vejci* 192  
*Hrášek zapečený s masem* 192  
*Hráškový salát s uzeninou* 192  
*Fazolky na smetaně* 193  
*Fazolky s vejci* 193  
*Salát z fazolek* 193  
*Kapusta zapečená s uzeným masem* 193  
*Kapusta s vejci* 194  
*Kapustové krokety* 194  
*Kapustový nákyp* 194  
*Dušená kapusta s vepřovým masem* 194  
*Kapustový nákyp se špekáčky a rýží* 195  
*Kapusta po italsku* 195  
*Smažená růžičková kapusta* 196  
*Růžičková kapusta s máslem a se sýrem* 196  
*Růžičková kapusta se strouhankou* 196  
*Zapékaná růžičková kapusta s brambory* 197  
*Květákový salát* 197  
*Jemný květákový salát* 197  
*Vařený květák s máslem* 197  
*Květák na způsob mozečku* 198  
*Květák po orientálsku* 198  
*Květák smažený v sýrovém těstíčku* 198  
*Květák s hráškem zapečený v bešamelu* 199  
*Zapékaný květák s uzeninou* 199  
*Květák zapečený s vejci* 199  
*Mrkvový salát se sýrem a s jablky* 200  
*Mrkvový salát s křenem* 200  
*Mrkvový křen* 200  
*Mrkev s hráškem* 200  
*Lívance z mrkve* 201  
*Opečenky z mrkve* 201  
*Dušená karotka s vepřovým masem* 201  
*Okurkový salát s rajčaty* 202  
*Okurka plněná vlašským salátem* 202  
*Šopský salát* 202  
*Tarator — studená okurková polévka* 202  
*Okurky po polsku* 203  
*Papriky s vejci* 203  
*Plněné papriky* 203  
*Papriky kari* 204  
*Pórkové palačinky se sýrem* 204  
*Dušený pórek se sýrem a vejci* 204  
*Plněná rajčata* 204  
*Rajčata plněná játrovou pěnou* 205  
*Rajčata plněná sýrovou*

náplní 205  
Rajčata plněná rýží  
a houbami 205  
Rajčatový salát 206  
Salát z rajčat  
s paprikami 206  
Dušená rajčata 206  
Rajčata smažená  
v těstíčku 206  
Ředkvičkový salát se  
sýrem 207  
Pomazánka z ředkviček  
a sýra 207  
Ředkvičková pomazánka 207  
Ředkvičky dušené jako  
houby 207  
Špenátové palačinky 208  
Špenátový nákyp 208  
Zelný salát s rajčaty 208  
Zelný salát s jablky 208  
Zelný salát s cibulí 209  
Salát z kysaného zelí 209  
Salát z kysaného zelí  
s mrkví 209  
Salát Jurta 209  
Zelný salát s křenem 209  
Zelí dušené s jablky 210  
Zelí zapečené s klobásou 210  
Zelníky 210  
Zapečená zeleninová  
směs 211  
Zapečená zelenina 211  
Zeleninový guláš  
s masem 211  
Zeleninové řízky 212  
Karbanátky ze zmrazené  
zeleninové směsi 212  
Zeleninové rizoto 212  
Zeleninová rýže 213

#### **XV. Pokrmy z hub**

Houbový salát 215  
Šumavský kuba 216

Houby na paprice 216  
Zapečené houby se sýrem 216  
Houby s vejci 217  
Houbový guláš 217  
Smažené houby 217  
Houby nakyselo 217  
Houby zapečené se sýrem  
a vejci 218  
Houbové karbanátky 218  
Žampionový salát se  
šunkou 218  
Žampiony smažené  
v těstíčku 219  
Plněné smažené  
žampiony 219

#### **XVI. Pokrmy z luštěnin**

Čočkový salát se  
zeleninou 222  
Čočka nakyselo  
s vejcem 222  
Dušená čočka s uzeninou 222  
Čočka po orientálsku 223  
Hrachová kaše 223  
Hrachové opečenky 223  
Svarba (hrách a kroupy) 223  
Hrachovec 224  
Fazole s uzeným masem 224  
Fazole nakyselo se  
smetanou 224

#### **XVII. Moučníky a pečivo**

Buchty (povidlové, makové,  
tvarohové) 228  
Náplň tvarohová 228  
Náplň maková 228  
Náplň povidlová 228  
Vdolky 228  
Škvarkové placky 229  
Rozpeky se švestkami 229  
Švestková bublanina (klasický  
způsob) 229  
Rychlá švestková bublanina