

OBSAH

Úvod / 5

POLÉVKY / 9

- Krupicová polévka s vejcem / 9
- Česneková polévka z hovězího vývaru / 9
- Brokolicová polévka s ovesnými vločkami / 9
- Polévka ze zelených fazolek s nudlemi a sýrem / 10
- Jednoduchá rajčatová polévka / 10
- Cibulačka / 10
- Oukrop / 11
- Polévka z pražené krupice / 11
- Polévka z ovesných vloček / 11
- Polévka z rajčatového protlaku s vločkami / 12
- Rakouská kmínová polévka / 12
- Zapražená nudlová polévka / 12
- Mléčná polévka / 12
- Kyselá polévka s koprem / 13
- Jednoduchá sýrová polévka / 13
- Alkmaarská sýrová polévka / 13
- Chlebová polévka / 13
- Hajducká polévka / 14
- Studená polévka na způsob ruské okrojky / 14
- Polévka z rychlokvašek / 14

ZAVÁŘKY A VLOŽKY

DO POLÉVEK / 15

- Domácí těstoviny / 15
- Domácí strouhání / 15
- Játrové knedlíčky s ovesnými vločkami / 16
- Houstička do polévek / 16

HLAVNÍ POKRMY Z MASA, VNITŘNOSTÍ A UZENIN / 17

- Telecí řízek Havana / 17
- Holštýnský řízek / 17
- Vídeňský řízek / 17
- Řízek s vídeňskou oblohou / 18
- Řízek Cordon bleu / 18
- Roštěnka na zeleném peří / 18
- Roštěnka s vaječnou omeletkou / 19
- Portský řízek / 19
- Mozeček z vařeného hovězího masa / 19
- Pikantní vepřový řízek / 20
- Pařížské medailonky / 20
- Vepřové ražniči po domácku / 20
- Přírodní vepřové žebírko / 21
- Vepřové maso po staročesku / 21
- Chow Chee Yuk / 21
- Segedínské závitky / 22
- Vepřenky / 22

Karbanátky z bůčku a sýra / 22
 Ovarové koleno / 23
 Jarní nádivka / 23
 Telecí játra po anglicku / 23
 Smažená telecí játra / 24
 Vepřová játra na cibulce / 24
 Vepřové ledvinky na cibulce / 24
 Vepřový mozeček s vejci / 25
 Smažený vepřový mozeček / 25
 Smažené býčí žlázy / 25
 Pečená bílá klobása / 25
 Babiččina bílá klobása / 26
 Párek na paprice / 26

HLAVNÍ POKRMY ZE SÓJOVÉHO MASA / 27

Vepřové a sójové maso se zelím
 a rajčaty / 28
 Sójové medailonky / 28
 Sójové kostky na paprice / 28
 Sójové Suang-si / 29
 Kuřecí medailonky na kari / 29
 Pekingské maso na žampionech
 s křenovou omáčkou / 30
 Sójový biftek se šunkou a vejcem / 30
 Kapustové karbanátky / 30

HLAVNÍ POKRMY Z KUŘAT A RYB / 32

Kuře Tabako / 32
 Kuřecí maso na jehle / 32
 Kuřecí stehno v pikantní pravě / 33
 Kuřecí kari / 33
 Pikantní kuřecí řízek / 33
 Smažená kuřecí játra / 33
 Kapr s křenem / 34
 Kapr na kmíně / 34
 Kapr dušený na paprice / 34
 Kapr na kari / 34
 Kapr na sardeli / 35
 Smažený kapr po rybářsku / 35

Smažený kapr po sousedsku / 35
 Losos na másle / 36
 Pstruh na másle / 36
 Mandlový pstruh / 36
 Tolstolobik nebo hejk
 po královském způsobu / 36
 Filé z mořské ryby na másle / 37
 Filé z mořské ryby s kapií a rajčaty / 37
 Opékaný uzenáč / 37
 Smažené krabí tyčinky / 37
 Smažené kalmary (sépie) / 37

HLAVNÍ POKRMY A PŘÍLOHY Z BRAMBOR, ZELENINY A HUB / 39

Nové brambory po litevsku / 39
 Nové brambory se strouhaným
 sýrem / 39
 Nové brambory se strouhaným
 tvarohem / 39
 Nové brambory v máslové omáčce / 40
 Nové brambory se zelenou omáčkou / 40
 Bramborová kaše / 40
 Bramborové pyré s taveným sýrem / 41
 Lepenice / 41
 Bavorská lepenice / 41
 Švábka / 41
 Opékané brambory se sázeným
 vejcem / 42
 Máslové brambory / 42
 Bramborový salát se zakysanou
 smetanou / 42
 Bramborové knedlíky / 43
 Bramborové knedlíky s cibulkou / 43
 Bramborové krocketky / 43
 Bramborové placky / 44
 Chlupaté knedlíky / 44
 Bramboráky / 44
 Bramboráky s cuketou / 45
 Vařená brokolice s máslem / 45
 Brokolice s bylinkovým máslem / 45

Kedlubnové zelí / 45
 Dušená kedlubna s karotkou / 46
 Smažený celer / 46
 Opékaná cibule / 46
 Smažená cibule / 46
 Cibulová omáčka / 47
 Cuketa po mlynářsku / 47
 Cuketa na balkánský způsob / 47
 Zelené fazolky jako příloha / 47
 Fenykl jako příloha / 48
 Vařený zelený hrášek / 48
 Irská kapustová kaše / 48
 Karotka se smetanovou omáčkou / 49
 Květák po kapucínsku / 49
 Rajčatová omáčka s bazalkou / 49
 Rychlá rajčatová omáčka / 49
 Provensálský hrnec / 50
 Zelí s brambory a se špekáčkem / 50
 Minutkové kysané zelí / 50
 Hejducké zelí / 51
 Žampiony po španělsku / 51
 Žampiony s vejci / 51
 Houbové lečo / 51
 Smaženice s houbami
 po myslivecku / 52

HLAVNÍ POKRMY A PŘÍLOHY Z LUŠTĚNIN, OBILOVIN

A TĚSTOVIN / 53

Pikantní čočka / 53
 Čočka na paprice / 53
 Barevné fazole po kubánsku / 53
 Fazolový salát / 54
 Hrách a kroupy / 54
 Vařená rýže / 54
 Rizoto s drůbežími játry / 54
 Selské rizoto / 55
 Jahelník / 55
 Slaná krupicová kaše / 56
 Sladká krupicová kaše / 56

Slaná kaše z ovesných vloček
 s vejci / 56
 Kaše z ovesných vloček s rozinkami
 a jablkem / 56
 Kaše z ovesných vloček se sušenými
 švestkami / 57
 Kynutý houskový knedlík / 57
 Těstoviny po provensálsku / 57
 Těstoviny po zahrádkářsku / 58
 Těstoviny s omáčkou z plísňového
 sýra / 58
 Těstoviny s tvarohem / 58
 Těstoviny s boloňským fenylem / 58
 Těstoviny po benátsku / 58
 Těstoviny na rychlo / 59
 Těstoviny se zelím / 59
 Těstoviny s houbami po krkonošsku / 59
 Grenadýrmarš / 60
 Šunkové nudle / 60
 Flíčky s uzeným masem
 po maďarsku / 60
 Těstoviny s mušlemi / 61
 Tortily z těstovin / 61
 Nudle s tvarohem / 61
 Nudle s mákem / 61
 Nudle s ořechy / 61
 Nudle s perníkem a rozinkami / 62
 Nudle s ořechy, perníkem a medem / 62

TEPLÉ POKRMY Z VAJEC, TVAROHU A SÝRŮ / 63

Míchaná vejce se sýrem / 63
 Míchaná vejce se šunkou / 63
 Sázená vejce / 63
 Sázená vejce se sýrem / 64
 Sázená vejce se šunkou / 64
 Námořnická vejce / 64
 Bylinková omeleta / 64
 Omeleta po lotrinsku / 65
 Labužnická omeleta / 65

Omeleta s rajčaty a s vojtěškovými
klíčky / 65

Omeleta s celerem / 65

Omeleta podle Parmentiéra / 66

Rybářská omeleta / 66

Francouzská omeleta
se zavařeninou / 66

Sýr opékaný na slanině / 67

Sýrový řízek po holandském
způsobu / 67

Smažené olomoucké tvarůžky / 67

Smažený hermelín / 67

Tvarohové knedlíčky / 68

Syrníky se smetanou / 68

SALÁTY A MALÉ STUDENÉ POKRMY / 69

Brokolicový salát s kapary / 69

Kompletní brokolicový salát / 69

Kedlubnový salát / 70

Pestrý kedlubnový salát / 70

Celerový salát s majonézou / 70

Bulharský salát ze zelené cibule / 70

Cibulový salát s karotkou / 70

Čekankový salát / 71

Fazolkový salát / 71

Fenyklový salát / 71

Salát ze syrového kvěťáku / 71

Červenobílý salát I / 72

Červenobílý salát II / 72

Láčenky / 72

Rajčatový salát se sójovými
výhonky / 73

Rajčatový salát s majonézou / 73

Rajčatový salát se sýrovou omáčkou / 73

Ředkvičkový salát s rokfórem / 73

Salát z pekingského zelí I / 73

Salát z pekingského zelí II / 74

Salát z pekingského zelí s vejci / 74

Zelný salát / 74

Zelný salát s kysanou smetanou / 75

Nanynčin zelný salát / 75

Podzimní zelný salát / 75

Lanžhotský zelný salát / 75

Salát z červeného zelí / 75

Salát z kysaného zelí po švýcarsku / 76

Meklenburský salát / 76

Vajíčkový salát / 76

Sýrový salát / 76

Salát ze slezské tlačenky / 77

Špekáčky s cibulí a octem / 77

Salát z kyselých ryb / 77

Olomoucké tvarůžky s cibulí
a s octem / 77

Moskevská čekanka / 78

Šunkový závitk s čekankou / 78

Paprikové lodky / 78

Plněná rajčata / 78

Rajče plněné syrovou zeleninou / 79

Salátové zálivky / 79

PALAČINKY, LÍVANCE, OVOCNÉ KNEDLÍKY, ŠKUBÁNKY / 80

Základní předpis na palačinky / 80

Palačinky se zavařeninou
a tvarohem / 80

Palačinky s medem a citronem / 80

Palačinky s vanilkovou omáčkou / 80

Palačinky s mletým mákem / 81

Palačinkové nudle jako příloha / 81

Lívance / 81

Ovocné kynuté knedlíky / 81

Ovocné knedlíky z tvarohového
těsta / 82

Ovocné knedlíky z třetinového těsta / 83

Škubánky / 83

DEZERTY, OVOCNÉ SALÁTY A MÜSLI / 84

Hruška se sýrovým krémem / 84

Lučina s ananasem / 84

Cuketa plněná ovocným tvarohem / 84

Tvarohový krém s hruškami / 85
 Jablko plněné tvarohem / 85
 Třešňový pohár / 85
 Rybíz v jogurtovém krému / 85
 Ovoce se šlehačkou / 86
 Dezertní hruška / 86
 Jablkové pyré se šlehačkou / 86
 Dušená jablka se šlehačkou / 86
 Jahody s mlékem / 87
 Jahody ve víně po italsku / 87
 Sušenky s ovocem a se šlehačkou / 87
 Zmrzlina s vaječným likérem / 87
 Zmrzlinový pohár s jahodami / 87
 Peach melba / 88
 Alžbětin pohár / 88
 Hruškový salát / 88
 Melounový salát / 88
 Salát z kiwi a pomerančků / 89
 Müsli s pšenicí / 89
 Müsli s rybízem / 89
 Sezónní müsli / 89
 Rychlá snídaně s kukuřičnými lupínky / 90
 Ovocný jogurt / 90

**POMAZÁNKY, OBLOŽENÉ
 CHLEBY A TOASTY / 91**

Křenové máslo / 91
 Karotková pomazánka I / 91
 Karotková pomazánka II / 91
 Rozdělaný tvaroh / 92
 Bylinkový tvaroh / 92
 Liptovský tvaroh / 92
 Napodobený liptovský sýr / 92
 Budapeštská pomazánka / 93
 Tvarohová pomazánka s česnekem / 93
 Tvarohová pomazánka se sardinkami / 93
 Jablkový tvaroh / 93
 Pomazánka z ementálu / 93

Pomazánka z tofu / 94
 Vaječná pomazánka se zeleninou / 94
 Pestrá pomazánka / 94
 Pomazánka ze sardinek / 94
 Krabí pomazánka / 95
 Obložené chleby / 95
 Plněný sýrový rohlík / 96
 Toasty s tresčími játry / 96
 Krevetové toasty / 96
 Morkové toasty / 97
 Topinky s vejci / 97
 Šunkový toast / 97
 Havajský toast / 97
 Obalovaná smažená veka / 97

MOUČNÍKY / 99

Vdolky / 99
 Litá buchta / 99
 Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem / 100
 Jablkový závin z kynutého těsta / 100
 Koláč Karolinka / 101
 Křehký jablkový koláč / 101
 Křehký tvarohový koláč / 102
 Křehký mřížkový koláč / 102
 Linecký koláč se sněhem / 102
 Rybízový koláč sněhový / 103
 Piškotová roláda / 103
 Piškotové řezy s ovocem a šlehačkou / 103
 Bublanina I / 104
 Bublanina II / 104
 Bleskový koláč / 104
 Bílkový chlebiček / 105
 Šlehačková buchta ze tří vajec / 105
 Domácí perník / 106
 Netažený jablkový závin / 106
 Tvarohové chrupinky / 106
 Křehké kmínové tyčinky / 107
 Kořeněné sušenky / 107
 Mandlové rohlíčky / 107

VAŘÍM JEN PRO SEBE

Kokosové čtverečky / 108
Sušenky z ovesných vloček / 108
Medvědí tlapy / 108
Vlčí tlapy / 109
Bony / 109

NÁPOJE / 110

Malkao / 110
Čokoláda / 110
Mandlové mléko / 110

Voňavý čaj / 110
Anglický čaj / 111
Ledový čaj / 111
Ledový čaj s ovocem / 111
Barevná limonáda / 111
Citronáda / 112
Rajčatová šťáva / 112
Rajčatový koktajl / 112
Střík s coca-colou / 112
Gin tonic / 112