

Titul *Maso mnoha chutí* je součástí ilustrované série *Dobře jíst, dobře žít*, kterou vytvořilo nakladatelství Amazon Publishing Limited.

Z anglického originálu *Meat Classics* přeložil Jan Stejskal

Redaktorka: Klára Cabalková
Korektor: Jan Rehoř
Výtvarný redaktor: Karel Sejna
Produkce: Silvie Říhová
Vedoucí výroby: Jan Bučil
Šéfredaktor: Jiří Hanuš
Reditel společnosti: Martin Slavík

Vydal Reader's Digest Výběr, spol. s r. o.,
jako svou 104. knižní publikaci.
Vydání první. 160 stran. Praha 2007

Copyright © 2000 Reader's Digest Association Far East Limited
Copyright © 2007 Reader's Digest Výběr, spol. s r. o., Praha

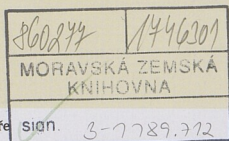
Reader's Digest Výběr a logo Pegas jsou registrované
ochranné známky The Reader's Digest Association, Inc.,
Pleasantville, New York, USA

ISBN 978-80-86880-78-5

Předitisková příprava: ASTRON studio CZ, a.s., Praha
Printed and bound by Neografia, Slovakia

Připomínky a objednávky knih elektronickou poštou
posílejte na adresu zakaznik@vyber.cz;
můžete objednávat i telefonicky na čísle 2 9677 9677
nebo za nižší poplatek na čísle 810 800 020

Navštivte nás i na internetových stránkách www.vyber.cz



Upozornění pro čtenáře

- Recepty byly vyzkoušeny s pomocí běžné (nikoli horkovzdušné) trouby.
- Hmotnost potravin v konzervách se může v závislosti na výrobci mírně odlišovat.
- Doba přípravy a tepelné úpravy je myšlena pouze jako vodítko.
- Údaje o výživných hodnotách jednotlivých pokrmů jsou pouze informativní.

Obsah



6 Úvod

Dobře jíst, dobře žít



8 Výživné maso

- 10 Maso ve zdravé stravě
- 12 Správná volba
- 14 Velká čtyřka
- 18 Další možnosti
- 20 Aby maso chutnalo co nejlépe
- 22 Způsoby přípravy
- 26 Bezpečné skladování
- 27 Masové vývary



28 Blesková jídla

- 30 Hovězí sendvič
- 32 Kořeněné jehněčí kotletky
- 34 Hověží po japonsku s nudlemi soba
- 36 Šunka s ananasem
- 38 Pikantní jehněčí v chlebu pita
- 40 Vepřové pěti vůní
- 42 Játra Stroganoff v krémové omáčce
- 44 Smažené ledvinky se zeleninou
- 46 Želné závitky s vepřovým masem
- 48 Medailonky s omáčkou barbecue



50 Zdravá jídla

- 52 Hovězí Waldorf
- 54 Vepřové po mexicku
- 56 Thajský salát s hovězím a papájou
- 58 Orientální závitky s jehněčím masem
- 60 Rýžový salát se šunkou
- 62 Salát Nicoise s hovězím masem
- 64 Tabouleh s jehněčím a bylinkami
- 66 Těstovinový salát s bresaolou a černými olivami



68 Rodinná jídla

- 70 Tagliatelle s masovými kuličkami
- 72 Zapékané jehněčí
- 74 Vepřové s fazolemi
- 76 Hovězí s ústřicovou omáčkou
- 78 Irský kotlík
- 80 Hovězí hamburgry s červenou řepou
- 82 Uzenky s bramborovou kaší
- 84 Jemné kari
- 86 Vepřové na sladkokyselou
- 88 Sekaná plněná špenátem
- 90 Chilli con carne s kukuřičným chlebem
- 92 Jarní jehněčí se zeleninou
- 94 Klobásky se zeleninou a fazolemi



96 Víkendová jídla

- 98 Nedělní hovězí pečené
- 100 Pečená jehněčí kýta s fazolemi

- 102 Vepřová pečené se zázvorem
- 104 Plněná zelenina po stredomofsku
- 106 Zapečené hovězí s ledvinkami
- 108 Jehněčí špižy z fíkovou rýží
- 110 Dokonalé dušené hovězí
- 112 Dušené jehněčí s dýní a krupkami
- 114 Novoanglické dušené hovězí
- 116 Normanské vepřové z jablky, celerem a vlašskými ořechy
- 118 Zeleninový guláš
- 120 Dušená zvěřina s kaštany
- 122 Hovězí na pivo



124 Slavnostní jídla

- 126 Steak s pepřem a pórkovou kaší
- 128 Telecí játra s těstovinami, brokolící a pomerančem
- 130 Zvěřinové steaky s hruškami
- 132 Vepřové nasi goreng
- 134 Ragú z divočáka s polentou
- 136 Králík s cizrnou po španělsku
- 138 Indické jehněčí s kořeněnou čočkou
- 140 Thajská nudlová polévka s hovězím
- 142 Jehněčí s paprikou a makarony
- 144 Toulouské klobásky se zelenou čočkou a zlatou bramborovou kaší
- 146 Telecí medailonky s bylinkami
- 148 Hovězí shabu-shabu
- 150 Perský kuskus s jehněčím masem
- 152 Vepřové medailonky s paprikami
- 154 Terina ze zvěřiny a hub

- 156 Slovníček
- 159 Rejstřík