

Titul *Polévky a dušená jídla* je součástí ilustrované série *Dobře jíst, dobře žít*, kterou vytvořilo nakladatelství Amazon Publishing Limited.

Z anglického originálu *Soups and Casseroles* přeložil Jiří Kanta

Redaktorka: Klára Cabalková
Korektor: Jan Rehof
Výtvarný redaktor: Karel Šejna
Produkce: Silvie Říhová
Vedoucí výroby: Jan Bučíl
Šéfredaktor: Jiří Hanuš
Reditel společnosti: Martin Slavík

Vydal Reader's Digest Výběr, spol. s r. o.,
jako svou 103. 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

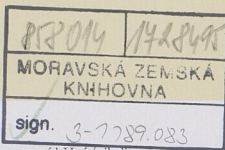
Reader's Digest Výběr a logo Pegas jsou registrované
ochranné známky The Reader's Digest Association, Inc.,
Pleasantville, New York, USA

ISBN 978-80-86880-79-2

Předtisková příprava: ASTRON studio CZ, a.s., Praha
Printed and bound by Neografia, Slovákia

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

MZK-UK Brno



2612316299



6 Úvod

Dobře jíst, dobře žít



8 Výtečné polévky a dušená jídla

- 10 Zdravé polévky a dušená jídla
- 12 Hrnce plné dobrot
- 14 Jednoduché a zdravé úpravy jídel
- 16 Pohádková chuť i vůně
- 18 Konečná úprava
- 20 Dokonalí partneři
- 22 Základní recepty na vývary



26 Lehké polévky

- 28 Rajska polévka s paprikami
- 30 Topinamburová polévka s kmínem
- 32 Japonská polévka miso
- 34 Zlatá čočková polévka
- 36 Polévka z královských krevet
- 38 Jednoduchá polévka z darů moře
- 40 Chowder z kufete a brambor
- 42 Pikantní krůtí polévka
- 44 Hrášková polévka se šunkou
- 46 Klasické gazpacho
- 48 Polévka z čerstvého ovoce
- 50 Melounová polévka s lesním ovocem

**52**

Polévky jako samostatné jídlo

- 54 Špenátovo-cibulová polévka s rajčatovými crostini
- 56 Minestrone
- 58 Boršč s bramborovou kaší
- 60 Dýňová polévka s muffinky
- 62 Sytá mulligatawny
- 64 Brokolicová polévka s knedlíčky
- 66 Rybí polévka s paprikovou polentou
- 68 Pikantní chowder z tresky
- 70 Výdatná polévka s mušlemi
- 72 Krůtí chilli polévka se salsou
- 74 Jehněčí polévka s krupkami
- 76 Orientální polévka s knedlíčky
- 78 Zvěřinová polévka s čalamádou
- 80 Králičí polévka s ovesnými plackami

**82**

Rychlé polévky a dušená jídla

- 84 Polévka z rajske zahrady
- 86 Polévka z lesních hub s krutony z bylinkové ciabatty
- 88 Polévka ze špenátu a celeru
- 90 Chowder z uzených ryb a kukurice
- 92 Rychlá kuřecí polévka
- 94 Polévka s pórkem a avokádem
- 96 Letní losos s chřestem
- 98 Dušená ryba na malajský způsob
- 100 Pstruh s fazolkami a pestem
- 102 Kuřecí jamboree
- 104 Bleskový guláš
- 106 Boloňské dušené hovězí
- 108 Dýně a máslové fazole po marokánsku

**110**

Oblíbená rodinná jídla

- 112 Masové kuličky po maďarsku
- 114 Vepřové se sladkými bramborami
- 116 Vepřové s bylinkovými knedlíky
- 118 Šunka s hruškami
- 120 Játra se slaninou a bramborami
- 122 Dušené klobásky s makarony
- 124 Citronové kuře po čínsku
- 126 Plněné krůtí rolky s čočkou
- 128 Dušená dýně s lilkem
- 130 Kořeněný čočkový dhal
- 132 Fazolové ragú s pomerančem

**134**

Speciální dušená jídla

- 136 Hovězí dušené v červeném víně
 - 138 Voňavé jehněčí se špenátem
 - 140 Vinné listy plněné jehněčím masem
 - 142 Kuskus s jehněčím a meruňkami
 - 144 Zvěřinové olivy
 - 146 Japonské kuře z jednoho hrnce
 - 148 Kachní ragú s hořčičnými krutony
 - 150 Bažant dušený s celerem
 - 152 Frikasé s paté croutes
 - 154 Dušená zelenina s falafelem a jogurtovou omáčkou
-
- 156 Slovníček
 - 159 Rejstřík