

# OBSAH

Předmluva . . . . .	9	<b>Vepřové maso</b> . . . . .	33
Výběr potravin . . . . .	15	Vepřové maso s lilkem . . . . .	33
<b>Polévky</b> . . . . .	19	Vepřové na kari . . . . .	33
Bramborová polévka . . . . .	19	Vepřové v zelí . . . . .	34
Čočková polévka . . . . .	19	Vepřové plněné kotlety . . . . .	34
Gulášová polévka . . . . .	20	Vepřové přírodní řízky se žampiony . . . . .	35
Krupicová polévka s vejcem . . . . .	20	Vepřové maso s kukuřicí . . . . .	35
Kukuřičná polévka . . . . .	21	Vepřové maso na rajčatech a na zelené paprice . . . . .	36
Kuřecí s rýží . . . . .	21	Vepřový guláš s kukuřicí . . . . .	36
Pórková polévka . . . . .	22	Vepřové rizoto s estragonem . . . . .	37
Rajská s ovesnými vločkami . . . . .	22	Vepřová kýta se žampiony . . . . .	37
Rybí polévka . . . . .	23	<b>Drůbež</b> . . . . .	38
Rýžová polévka . . . . .	23	Kuře pečené v zelí . . . . .	38
Slepičí polévka . . . . .	24	Pečené kuře na meruňkách . . . . .	38
Špenátová polévka . . . . .	24	Alí Baba a čtyřicet loupežníků . . . . .	39
Zeleninová polévka s hovězím masem . . . . .	25	Kuřecí řízky v alobalu . . . . .	39
Zeleninová polévka . . . . .	25	Kuře s mrkví a paprikami . . . . .	40
Zeleninová se sýrovým kapáním . . . . .	26	Kuře v jogurtu . . . . .	40
<b>Hovězí maso</b> . . . . .	27	Kuře v kukuřici . . . . .	41
Hovězí pečené na houbách . . . . .	27	Kuřecí guláš s houbami . . . . .	41
Vařené hovězí maso v zelenině . . . . .	27	Kuře na rozmarýnu . . . . .	42
Hovězí maso na zelených fazolkách . . . . .	28	Kuře na póрку . . . . .	42
Hovězí maso s mrkví . . . . .	28	Krůtí maso s brokolicí . . . . .	43
Vídeňská roštěná . . . . .	29	Krůtí plátky na leču . . . . .	43
Rumunský guláš . . . . .	29	<b>Ryby</b> . . . . .	44
Hovězí filé s brambory . . . . .	30	Kapr na pomeranči . . . . .	44
Hovězí závitky s rýží . . . . .	30	Kapr na houbách . . . . .	44
Hovězí maso na rajčatech . . . . .	31	Kapr namodro . . . . .	45
Hovězí maso po tatarsku . . . . .	32	Štika na jogurtu . . . . .	45
		Štika na rožni v alobalu . . . . .	46
		Dušené rybí filé na zelenině . . . . .	46

Dušené rybí filé na špenátu .47	Smažený celer . . . . .64
Dušené rybí filé s tykví . . . .47	Fazolky s jogurtem . . . . .64
Rybí filé po italsku . . . . .48	Zapečené fazolky se šunkou 65
Rybí filé v alobalu . . . . .48	Dušený celer na víně . . . . .65
Treska s křenovou omáčkou 49	Dušená brukev s kapustou . .66
Treska po pekařsku . . . . .49	Dušená tykev s rajčaty . . .66
Treska se šunkou . . . . .50	
<b>Těstoviny a rýže . . . . .51</b>	<b>Brambory . . . . .67</b>
Těstoviny se zelím . . . . .51	Zapékané brambory . . . . .67
Těstoviny s tykví . . . . .52	Bramborová kolečka
Těstoviny s nakládanými	se sýrem . . . . .67
houbami . . . . .52	Bramborové karbanátky
Těstoviny se zeleninou . . .53	s rybou . . . . .68
Těstoviny se sýrovou	Bramborové noky se sýrem .68
omáčkou . . . . .54	Bramborové čtverečky
Zapečené těstoviny	s tvarohem . . . . .69
s houbami . . . . .54	Bramborová kaše
Kuřecí rizoto . . . . .55	se špenátem . . . . .69
Rýže s krabími tyčinkami .55	Grenadýrský pochod . . . . .70
	Chlupatice se zelím . . . . .70
<b>Luštěniny . . . . .56</b>	Bublajzky se sýrem . . . . .71
Pikantní čočka . . . . .56	Brambory s rajčaty . . . . .72
Čočka se šunkou . . . . .56	Brambory s mrkví a šunkou 72
Čočka se zeleninou . . . . .57	
Bílé fazole s majoránkou . .57	<b>Pomazánky . . . . .73</b>
Barevné fazole nakyselo . .58	Pomazánka tvarohová
Šumajstr . . . . .58	s mrkví . . . . .73
Fazole s masem . . . . .59	Pomazánka z taveného sýra
Hrách s kyselým zelím . . .59	a salámu . . . . .73
	Pomazánka z žervé
<b>Zelenina . . . . .60</b>	se šunkou . . . . .74
Zadělávaný pór s bazalkou .60	Pažitkový krém . . . . .74
Květák se sýrem . . . . .60	Pomazánka z olejovek
Kapustové závitky . . . . .61	s ředkvičkami . . . . .75
Květák po italsku . . . . .61	Pikantní sýrová pomazánka
Zapečené papriky . . . . .62	s kapií . . . . .75
Paprika se sýrovou náplní .62	Šunková pomazánka . . . . .76
Zeleninové karbanátky . . .63	Masová pomazánka . . . . .76
Zelenina s žampiony . . . . .63	Pomazánka z rybího filé . .77
	Pomazánka ze sardinek . . .77

<b>Saláty ze zeleniny</b>	
<b>a luštěnin</b> . . . . .	78
Salát kedlubnový . . . . .	78
Salát ze syrové růžičkové kapusty . . . . .	78
Salát z tykve . . . . .	79
Salát z hrášku a mrkve . . . . .	79
Salát čočkový s rajčaty . . . . .	80
Salát žampionový . . . . .	80
Salát z tykve a červeného zelí . . . . .	81
Salát fazolový . . . . .	82
Salát zelný s jablky a křenem . . . . .	82
Salát ředkvičkový s olivami . . . . .	83
Salát ze zmrazené zeleniny . . . . .	83
Salát zelný s mrkví . . . . .	84
Čočkový salát . . . . .	84
Čočkový salát s pórkem a šunkou . . . . .	85
Čočkový salát s olivami . . . . .	85
Fazolový salát . . . . .	86
Fazolový salát z barevých fazolí . . . . .	86

<b>Ovocné saláty</b> . . . . .	87
Ovoce pod sněhem . . . . .	87
Ovocný salát s ořechy . . . . .	87
Ovocný salát míchaný . . . . .	88
Ovocný salát podzimní . . . . .	88
Ovocný salát s jogurtem . . . . .	88
Lesní salát . . . . .	89
Ovocný salát Tropik . . . . .	89
<b>Sladká jídla a moučníky</b> . . . . .	90
Palačinky s tvarohem a ovocem . . . . .	90
Rýžová kaše s jablky . . . . .	91
Nudle s perníkem . . . . .	91
Bramborová bublanina s višněmi . . . . .	92
Bramborový makovec . . . . .	92
Tvarohový dort s jahodami . . . . .	93
Kakaové řezy . . . . .	94
Jablkové čtverečky . . . . .	94