

OBSAH

ÚVODEM

Pestrá zdravá kuchyně	3
-----------------------------	---

NEŽ ZAČNEME VAŘIT

Vegetariánství nebo smíšená strava?	5
Když maso, tak jaké?	6
Kolik masa pro zdravou kuchyni?	8

RECEPTY

KUŘE

Rady mladým hospodyňkám	11
-------------------------------	----

POLÉVKY Z KUŘECÍHO MASA

Domácí kuřecí polévka	13
Bílá kuřecí polévka	13
Polévka Bellini	13
Polévka Luisa	14
Kuřecí polévka Hubertus	14
Krupková polévka s kuřecím masem	14
Hustá nudlová kuřecí polévka	15

VAŘENÉ KUŘECÍ MASO

Kuře zadělávané s brokolicí	15
Vařená kuřecí stehna s kečupem a polévka	15
Kuřecí zeleninové ragú	16
Kuřecí ragú s houbami	16
Rizoto z kuřecího masa	17
Drůbeží sekaná s obilím	17
Kuřecí knedlíčky v bílé omáčce	17

DUŠENÉ KUŘECÍ MASO

Kuře po dobrovicku	18
Kuře po havajsku	18
Myslivecké kuře	19
Kuře s jablky	19
Kuře na španělský způsob	20
Kuře po indicku	20
Kuře po segedínsku	20

Kuře po milánsku	21
Kuře po zahradnicku-jarní	21
Kuře po alžírsku	21
Kuře s baklažány	22
Drůbeží srdíčka na paprice	22

PEČENÉ KUŘE

Kuře na talíři	22
Šťavnaté kuře	23
Kuře ala bažant	23
Ďábelské kuře	23
Mátové pečené nebo grilované kuře	24
Chutně pečené kuře	24
Kuře pečené po maďarsku	24
Kuře pečené s jablky	25
Kuře s mandlovou nádivkou	25

SPECIALITY Z KUŘECÍHO MASA

Švýcarské kuřecí závitky	26
Kuřecí roláda s jáhlovou nádivkou	26
Sváteční kuřecí řízky	26
Závitky z kuřete s pomeranči	27
Sekaný kuřecí máslový řízek	27
Kuřecí prsa s mandlemi	27
Kuře Kung-pao	28
Drůbeží játra čchao	28

STUDENÁ KUCHYNĚ

Jemný drůbeží salát	29
Salát z kuřecího masa s květákem	29
Pomazánka z kuřecího masa	29
Paštika z drůbežích jater	30

KAPR

Rady mladým hospodyňkám	31
-------------------------------	----

POLÉVKY Z KAPRA

Domácí polévka z vánočního kapra	32
Hnědá rybí polévka s knedlíčky z mlíčí	33
Bramborová polévka s kaprem	33
Polévka z kapra s nudlemi	33
Rajská krémová polévka s kaprem	34
Rýžová rybí polévka se zeleninou	34

RYBÍ VÝVARY

Přírodní rybí vývar	34
Vývar s kořením	34
Aromatický vývar	35

OMÁČKY K RYBÍMU MASU

Omáčky studené

Pikantní rajska omáčka	35
Pikantní omáčka s cibulí	35
Zeleninová omáčka s olivami	35

Teplé omáčky

Základní omáčka	36
Aromatická bílá omáčka	36
Vinná omáčka	36
Cibulová omáčka	36
Houbová omáčka	36
Omáčka s dušenou zeleninou	36
Pikantní omáčka	37

KAPR PEČENÝ

Kapr pečený přírodně	37
Kapr pečený po domácku	37
Pikantní pečený kapr	38
Jižanská pečeně z kapra	38
Kapr pečený s paprikami a rajčaty	38
Kapr pečený s cibulí	38
Kapr pečený podle Voka	39
Kapr pečený na česneku	39
Kapr pečený na grilu	39

KAPR DUŠENÝ

Přírodně dušený kapr	40
Dušený kapr s cibulí	40
Dušený kapr s houbami	40
Kapr dušený v zeleninové směsi	41
Dušený lahůdkový kapr	41
Kapr dušený po balkánsku	41
Kapr dušený v citrónové šťávě	42
Kapr dušený v rajske omáčce	42
Kapr dušený na pórku	42
Kapr dušený po dalmatinsku	42
Kapr dušený po zahradnicku	43
Kapr dušený na světlém pivě	43

KAPR ZAPEČENÝ

Zapečené kapří frikasé	44
Kapr zapečený s houbami	44
Kapr zapečený s kysanou smetanou	44
Kapr zapečený s bramborovou kaší	44
Zapečené rybí ragú	45
Kapr zapékaný s ořechy a olivami	45
Džuveč z kapra pečený v troubě	45

SPECIALITY Z KAPRA

Kapr s pikantní omáčkou	46
Kapr pečený v pergamenu nebo alobalu	46
Kapr po čínsku s tofu	47
Kapr po čínsku ve sladkokyselé omáčce	47
Palačinky plněné rybami (předkrm)	47
Roláda z mletého kapřího a kuřecího masa	48

KRÁLÍK

Rady mladým hospodyňkám	49
-------------------------------	----

POLÉVKY Z KRÁLÍKA

Domácí polévka s játrovými knedlíčky	51
Králičí polévka s pohankovými knedlíčky	51
Polévka z králičí hlavy a kořínku	52
Zeleninová s bobkovým listem	52

DUŠENÉ KRÁLIČÍ MASO

Králík zadělávaný	53
Zadělávaný králík Gibelotte	53
Perkelt z králíka	53
Džuveč z králíka	54
Králík s cuketou a paprikami	54
Králík s rajčaty	54
Králík na paprikách	54
Králík v citrónu	55
Králík v červeném zeli	55
Králičí hřbet se švestkami	55
Králík v houbové omáčce	56
Králík v cibulové omáčce	56
Králík na paprice	56
Králík v pikantní omáčce	57
Králík dušený v kapustě	57
Vita závitky z králíka	58

Španělské ptáčky z králíka	58
Králičí medailonky Provensal	58
Králičí játra v paprikách	59

PEČENÝ KRÁLÍK

Pečený králík naší babičky	59
Králík na divoko	60
Králík v celozrnném těstíčku	60
Králík v balíčku	60
Králík pečený na zázvoru	61
Mladý králík v jarní cibuli	61
Mladý králík s nádivkou	61

SPECIALITY Z KRÁLIČÍHO MASA

Sekaná z králíka s pšeničnými vločkami	62
Karbanátky ze syrového masa	62

STUDENÁ KUCHYNĚ

Domácí králičí paštika	63
Králičí paštiková pomazánka	63
Tlačenka z králíka	64