

13 ÚVOD

14 KAPITOLA JEMNĚ NAMLETÁ



18 ETUDA O MASOVÝCH KULIČKÁCH A ŠIŠKÁCH Z CELÉHO SVĚTA

20 ITALSKÉ MASOVÉ KULIČKY V RAJČATOVÉ OMÁČCE **22** ŠIŠKY Z JEHNĚČÍHO MASA **24** Kořeněný kuskus **24** Cuketová raita **25** ŠVÉDSKÉ MASOVÉ KULIČKY Á LA IKEA **27** Brambory Hasselbacken **28** KRÁLOVECKÉ KLOPSY **30** MASOVÉ KULIČKY VE VIETNAMSKÉM STYLU **32** VEPŘENKY **33** Nastavovaná kaše **34** PLJESKAVICA **35** Paprikové brambory

36 ETUDA SEMLETÁ DO OMÁČKY

38 CHILLI CON CARNE **39** ZAPEČENÉ CHILLI CON CARNE **40** BOLOŇSKÁ OMÁČKA II **41** HAŠE **42** PASTÝŘŮV KOLÁČ (ČILI SHEPHERD'S PIE)

44 ETUDA DECHBEROUČÍ, PŘESTO NAMLETÁ

46 SEKANÁ PEČENĚ **47** ŠTĚPÁNSKÁ VARIANTA SEKANÉ PEČENĚ **48** Hedvábná bramborová kaše **49** FAŠÍRKY NA PŘÍRODNÍ ZPŮSOB **50** Šťouchané brambory s jarní cibulkou **51** HAMBURGER **53** HAMBURGER PRO MILOVNÍKY DOBRĚ PROPEČENÉHO MASA **54** PAŠTIKA Z KACHNÍCH JATER **57** Pětiminutová karamelizovaná cibule **58** PLNĚNÉ CUKETY (A PÁR PAPRIK K TOMU) **60** JEMNÝ VEPŘOVÝ HOLANDSKÝ ŘÍZEK **61** Mrkvové pyré **62** PLNĚNÁ RAJČATA S BULGUREM **63** Bazalkové pesto

64 KAPITOLA O MENŠÍCH KUSECH MASA



68 ETUDA POKRÁJENÁ NA NUDLIČKY

70 KUŘECÍ GYROS 71 Řecké tzatziki 72 KUŘECÍ SOTÉ 74 HOVĚZÍ STROGANOFF
75 Dušená, citronem parfémovaná rýže 76 KUŘECÍ NUGETY 77 Sladkokyselá
omáčka k namáčení 78 DESETIMINUTOVÉ KUŘE NA CITRONU 79 VEPŘOVÁ ČÍNA

82 ETUDA POKRÁJENÁ NA KOSTIČKY

84 VEPŘOVÉ V MRKVI 85 Bramborové placky rosti 86 VEPŘOVÉ V KŘENOVÉ
OMÁČCE 87 Dýňáky čili dýňové bramboráčky 88 VEPŘOVÉ VÝPEČKY, MÁLEM
DIETNÍ 89 TRHANÉ VEPŘOVÉ MASA DO SENDVIČE 90 SENDVIČE S TRHANÝM
VEPŘOVÝM MASEM 92 HOVĚZÍ PO BURGUNDSKU 93 Žampiony na másle
94 VÍDEŇSKÝ TELECÍ GULÁŠ 95 Rychlé špecle, vlastně spätzle 96 KUŘECÍ
KOKOSOVÉ KARI 99 KRÚTÍ KOSTKY VE SLANINĚ

100 PLÁTKOVANÁ ETUDA

102 KUŘECÍ PRSA NA MINUTKU 103 Smetanový bulgur se špenátem 103 KUŘECÍ
ŘÍZKY DOPÉKANÉ V TROUBĚ 105 Vídeňský bramborový salát 106 SALTIMBOCCA
108 Hrášek na římský způsob 109 ROŠTĚNKY ESTERHÁZY 110 DUŠENÉ ROŠTĚNKY
111 Brambory v kožíšku 112 VÍDEŇSKÁ ROŠTĚNÁ 114 Vídeňská cibulka
114 Rychlé bramborové krokety 115 KRKOVICE NA PIVU II 116 Salát z kysaného zelí
117 KRKOVICE PEČENÁ NA ZELÍ

118 NAPLNĚNÁ ETUDA

120 ROLÁDA Z KUŘECÍCH PRSOU 122 KUŘECÍ BALÍČKY SE ŠALVĚJÍ 123 Beurre
blanc 124 CORDON BLEU 126 Bešamelová omáčka se žampiony 127 Okurkový
salát podle prababiček 128 PLNĚNÁ VEPŘOVÁ KOTLETA 129 Petrželové brambory
130 KAPSIČKY Z VEPŘOVÉ PEČENĚ 133 Zeleninový krambl

134 KAPITOLA O VĚTŠÍCH KUSECH MASA



138 ETUDA O OMÁČKÁCH K HOVĚZÍMU MASU

- 140** V TROUBĚ VAŘENÉ HOVĚZÍ MASO K TMAVÝM OMÁČKÁM **142** Rajská omáčka z čerstvých rajčat **144** Tmavá houbová omáčka **145** Cibulová omáčka **145** Česnekovo-majoránková omáčka **146** POMALU VAŘENÉ HOVĚZÍ MASO KE SVĚTLÝM OMÁČKÁM **147** Smetanová pažitková omáčka **148** Ztracené vejce k pažitkové omáčce **149** Smetanová koprová omáčka **149** Smetanová křenová omáčka **150** Smetanová houbová omáčka **152** Ubrouskový knedlík **153** Nekynuté houskové knedlíky

154 ETUDA O PEČENÍ VELKÝCH PEČENÍ

- 156** BŮČEK NA VLASTNÍCH KOSTECH **157** Hlávkový salát s jogurtem **158** VEPŘOVÁ PEČENĚ S BYLINKOVOU KRUSTOU **159** Zadělávaná zelenina **160** HOVĚZÍ PEČENĚ NA SMETANĚ (SVÍČKOVÁ) **162** JEHNĚČÍ RAMÍNKO S OMÁČKOU Z PEČENÉHO ČESNEKU **164** BŮČKOVÁ ROLÁDA ASIJSKÝCH CHUTÍ **164** Melounový salát k masu

166 NEVYKOSTĚNÁ ETUDA

- 168** KUŘE CACCIATORE **169** Kuskus **170** KUŘECÍ FRIKASÉ **171** Glazované cibulky **172** Zelenina na anglický způsob **174** KUŘECÍ PALIČKY TANDOORI **175** Plněná focaccia se salátem **176** KRÁLIČÍ STEHNA NA ČESNEKU **178** Krémová polenta **178** BEZPRACNÉ PEČENÉ VEPŘOVÉ KOLENO **180** OSSO BUCCO **182** Gremolata **182** Milánské risotto **184** JEHNĚČÍ KOLÍNKA **185** Smetanový špenát **185** Česneková pohanka **186** VEPŘOVÁ ŽEBRA Z PUPKU **187** Bylinkový salát

188 ETUDA O KOSTECH V HLAVNÍ ROLI

- 190** ZÁKLADNÍ MASOVÝ DOMÁCÍ VÝVAR PRO JEDNO VOLNÉ ODPOLEDNE **193** ZRYCHLENÝ DRŮBEŽÍ VÝVAR **194** Velouté **194** DEMI-GLACE **196** KACHNA DUŠENÁ NA VLASTNÍCH KOSTECH (A MINUTKOVÁ PRSA JAKO BONUS) **199** MINUTKOVÁ KACHNÍ PRSA **200** Jemné bramborové noky **201** Dušené červené zeli **202** PEČENÉ MORKOVÉ KOSTI **204** JEHNĚČÍ ŽEBÍRKA **205** Hráškové pyrė

206 CELOZVÍŘECÍ ETUDA

- 208** KUŘE NA PAPRICE **211** Dušený bulgur **212** PEČENÉ KUŘE S TRADIČNÍ NÁDIVKOU **214** SMAŽENÉ KUŘE **216** SLEPIČÍ POLÉVKA PRO ČTYŘI DUŠE **217** Celestýnské nudle **218** KUŘECÍ ROLÁDA S NÁDIVKOU **223** KRÁLÍK NA SMETANĚ **224** JARNÍ KUŘÁTKA PEČENÁ NAPLOCHO **226** PEČENÁ KACHNA II **227** Bleskové kedlubnové zeli

228 KAPITOLA O POKROČILÝCH TECHNIKÁCH



232 ETUDA KRÁTKÁ A SYROVÁ

234 CARPACCIO 236 MÍCHANÝ TATARÁK 236 FALEŠNÝ TATARÁK ČILI BRAMBOROVÁ LUTENICE
237 LALOK V SOLI

238 VELKÁ BIFTEKOVÁ ETUDA

240 HOVĚZÍ BIFTEK PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ 244 Základní šfáva z výpeku v pánvi
245 Pepřová smetanová omáčka 245 Žampionová smetanová omáčka 246 Holandská omáčka
247 Rychlý domácí kečup 248 Domácí majonéza 249 Pečené brambory 250 Domácí hranolky
251 Opékané brambory 252 Gratinované brambory 253 Brambory z plechu
254 Zelný salát Coleslaw 255 Celerový salát 255 Řecký salát 256 ROSTBÍF NA ANGLICKÝ
ZPŮSOB 259 MEDAILONKY Z VEPŘOVÉ PANENKY S HOŘČIČNO-MEDOVOU OMÁČKOU
261 Fazolky opékané se slaninou

262 ROZVÁŽNÁ ETUDA

264 POŠÍROVANÁ KUŘECÍ PRSA 265 KUŘECÍ PRSA JEMNĚ DUŠENÁ V PÓRKU 266 VAŘENÉ
HOVĚZÍ ČILI TAFELSPITZ 268 Houskový křen 268 Jablečný křen 269 Smetanový křen
270 KONFITOVANÁ KACHNÍ STEHNA SNADNO A RYCHLE 272 KRÁLÍK KONFITOVANÝ
V OLIVOVÉM OLEJI 273 SLANINOVÉ ZÁVITKY SE SALÁTEM 274 VEPŘOVÉ RAMÍNKO PEČENÉ
PŘES NOC 275 RILLETES

276 GRILOVANÁ ETUDA

278 BIFTEK Z GRILU SE SLIVOVICOVÝM MÁSLEM 280 Vlažný bramborový salát s rukolou
281 GRILOVANÁ PANENKA 282 GRILOVANÁ KUŘECÍ STEHNA BEZ KAPKY TUKU
284 Salát z grilované zeleniny 285 Tabbouleh 286 Panzanella s grilovaným chlebem
288 Okurkový salát s koprem 289 Letní voda

290 ETUDA O VNITŘNÍCH ZÁLEŽITOSTECH

292 ZADĚLÁVANÉ KACHNÍ ŽALUDKY ČILI KALDOUN 293 SÁDLO A ŠKVARKY
294 HOVĚZÍ PEČENÉ VE VEPŘOVÉ SÍTCE 297 PĚNA Z KUŘECÍCH JATER 298 POMALU VAŘENÝ
VEPŘOVÝ JAZYK 300 Svarba čili hrách a kroupy 301 DRŠŤKY 302 KRÚTÍ JÁTRA NA VÍNĚ
303 Vlažný kuskusový salát

304 ETUDA UZENÁŘSKÁ A MYSLIVECKÁ

306 ITALSKÉ KLOBÁSKY DUŠENÉ NA BYLINKÁCH 306 Rajčatový salát 308 ZVĚŘINOVÉ RAGÚ
309 ŠPAGETY PO UHLÍŘSKU ČILI PASTA CARBONARA 310 JELENÍ STEAKY S BRUSINKOVOU
OMÁČKOU 312 Jemné knedlíčky 312 Rychlá zeleninová příloha 313 BUŘTGULÁŠOVÁ POLÉVKA

314 POSLEDNÍ KAPITOLA



318 ETUDA O ZÁVĚREČNÉM MAJSTRŠTYKU

320 KUŘECÍ PRSO S BROSKVÍ A SÝREM

324 ETUDA NEVINNĚ VINNÁ

**327 ZAČÁTEČNICKÁ TABULKA VHODNÝCH KOMBINACÍ
ODRŮD VÍN A DRUHŮ MASA**

328 ETUDA LITERÁRNÍ

329 ETUDA DĚKOVACÍ A UŽ OPRAVDU POSLEDNÍ

330 O AUTORCE

331 FRANTIŠEK KŠÁNA

332 REJSTRÍK PODLE SUROVIN

342 REJSTRÍK PODLE DRUHŮ JÍDLA