

# OBSAH

Onemocnění jater a dieta .....	13
Výběr potravin při jaterní dietě .....	18
Technologie vaření .....	20
O receptech .....	21

## **POLÉVKY**

Bramborová polévka s pórkem .....	25
Bramborová polévka s krupicí .....	25
Papriková polévka .....	26
Kuřecí polévka s těstovinou .....	27
Hovězí polévka .....	28
Polévka z ovesných vloček .....	29
Rybí polévka s rýží .....	29
Rýžová polévka .....	30
Hovězí polévka s pórkem .....	30
Špenátová polévka .....	31
Žemlová polévka .....	32
Hovězí polévka s krupicovou zavářkou .....	32
Zeleninová polévka s krupicí .....	33
Zeleninová polévka se sýrovým kapáním .....	33

## **HOVĚZÍ MASO**

Zapečené hovězí maso s brambory .....	35
Hovězí maso v zelenině .....	35
Hovězí maso na rajčatech .....	36
Hovězí plátek na pórku .....	36
Hovězí na kmíně .....	37
Hovězí maso s mrkví .....	38
Hovězí maso s fazolkami .....	39
Přírodní hovězí plátky .....	39

Balkánský plátek .....	40
Hovězí maso v alobalu .....	40
Vídeňské maso .....	41
Sázavský guláš .....	41
Plněné hovězí závitky .....	42
Hovězí pečeně se zeleninou .....	43
Hovězí na šalvěji .....	43

## **VEPŘOVÉ MASO**

Vepřové ražniči .....	45
Vepřové maso s olivami .....	45
Vepřové maso s růžičkovou kapustou .....	46
Zapečené vepřové maso s petrželí .....	46
Vepřová kapsa .....	47
Vepřové maso s ananášem .....	48
Zapečené vepřové plátky .....	49
Václavské vepřové plátky .....	49
Vepřové s cuketou .....	50
Vepřové maso s brokolicí .....	50
Vepřové plátky v alobalu s rajčaty .....	51
Vepřové nudličky v alobalu .....	51
Vepřové závitky se špenátem .....	52
Bombej .....	53
Jidášovo maso .....	53

## **DRŮBEŽ**

Kuře pečené s rajčaty .....	55
Kuřecí plátky v alobalu .....	55
Kuře se sýrem .....	56
Kuře ve sladké omáčce s mandlemi .....	56
Kuře na indický způsob .....	57
Kuřecí ražniči .....	58
Kuře se zelenými fazolkami .....	59

Mátové kuře.....	59
Kuřecí řízky v jogurtu .....	60
Kuřecí guláš se žampiony .....	60
Slepice na leču .....	61
Zadělávaná slepice .....	61
Slepičí guláš.....	62
Krůtí maso s rýží .....	62
Krůtí maso na rajčatech .....	63

## **RYBY**

Grilované filé.....	65
Rybí filé v alobalu se sýrem .....	65
Filé v rajčatové omáčce .....	66
Zapečené rybí filé se šunkou a sýrem.....	67
Kapr v cibuli .....	67
Moravský kapr .....	68
Kapr na žampionech.....	68
Rybí paprikáš .....	69
Mořská štika s jogurtem .....	69
Mořská štika se sýrovou omáčkou.....	70
Mořská štika s cuketou .....	70
Mořská štika na roště.....	71
Okoun po italsku .....	72
Treska na pórku.....	73
Treska se zeleninou .....	73

## **TĚSTOVINY A OBILOVINY**

Těstoviny s baklažány .....	75
Zapečené těstoviny se špenátem.....	76
Těstoviny v sýrové omáčce.....	76
Těstoviny s brokolicí .....	77
Těstoviny se žampiony .....	78
Těstoviny s brynzou .....	79

Čínské vaječné nudle se zeleninou .....	79
Špagety po řecku .....	80
Jáhly se sýrem .....	81
Kuřecí rizoto s růžičkovou kapustou .....	81
Egyptská rýže .....	82
Rýže s lečem .....	82
Rýžový nákyp se zeleninou .....	83
Pohanka se žampiony .....	84
Pohanková kaše s brynzou .....	85

### **ZELENINOVÁ JÍDLA**

Toskánská tykev .....	87
Zadělávaná mrkev .....	87
Brokolice s rajčatovou omáčkou .....	88
Baklažán s olivami .....	88
Fazolky v bešamelu .....	89
Zapečené topinambury se sýrem .....	90
Zapečená brokolice se sýrem .....	91
Pórek se sýrovou omáčkou .....	91
Zapečené fazolky s kuřecím masem .....	92
Fazolky na protlaku .....	93

### **SLADKÁ JÍDLA**

Nudle s mákem .....	95
Bramborové šišky s tvarohem .....	95
Tvarohové knedlíky s perníkem .....	96
Tvarohový trhanec s broskvovým pyré a šlehačkou .....	96
Rýžová kaše s meruňkami .....	97
Tvarohové kuličky s jahodovou kaší .....	98
Nudlový nákyp se švestkami .....	99
Krupicová kaše s borůvkami .....	99
Jablečná rýže .....	100
Palačinky s broskvemi .....	101

## **ZELENINOVÉ SALÁTY**

Rajčatový salát se sýrem.....	103
Celerový salát s mrkví.....	103
Jarní salát.....	104
Topinamburový salát.....	104
Mrkvový salát s pórkem.....	105
Čínské zelí s rajčaty.....	106
Mrkvový salát s jogurtem.....	107
Lilkový salát.....	107
Salát z rajčat.....	108
Řeřichový salát s jogurtem.....	109

## **MOUČNÍKY**

Jablkový závin z tvarohového těsta.....	111
Třená bábovka.....	112
Višňový koláč.....	112
Borůvkový koláč.....	113
Tvarohový dort s meruňkami.....	114