

Titul *Drůbež mnoha chutí* je součástí ilustrované série *Dobře jíst, dobře žít*, kterou vytvořilo nakladatelství Amazon Publishing Limited.

Z anglického originálu *Perfect Poultry* přeložila Lenka Strnadová

Redaktorka: Klára Cabalková
Korektorka: Iva Daňková
Výtvarný redaktor: Karel Sejna
Produkce: Silvie Říhová
Vedoucí výroby: Jan Bučil
Šéfredaktor: Jiří Hanuš
Reditel společnosti: Martin Šlavík

Vydal Reader's Digest Výběr, spol. s r. o.,
jako svou 128. knižní publikaci.
Vydání první. 160 stran. Praha 2008

Copyright © 1999 The Reader's Digest Association Limited
Copyright © 2008 Reader's Digest Výběr, spol. s r. o., Praha

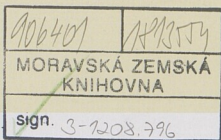
Reader's Digest Výběr a logo Pegas jsou registrované
ochranné známky The Reader's Digest Association, Inc.,
Pleasantville, New York, USA

ISBN 978-80-7406-009-0

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

Připomínky a objednávky knih elektronickou poštou
posílejte na adresu kazaznik@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



6 Úvod

Dobře jíst, dobře žít



8 Univerzální drůbež

- 10 Drůbež ve zdravém jídelníčku
- 12 Oblíbené druhy drůbeže
- 16 Lovně ptactvo (zvěřina)
- 18 Bezpečné zpracování a skladování
- 21 Na dochucení
- 22 Základy přípravy
- 23 Čerstvý kuřečí vývar
- 24 Nádivky
Nádivka z jablek, vlašských ořechů a švestek
Nádivka s uzeninou a kašany



26 Polévky a překrmy

- 28 Krůtí polévka s kašany a kroupami
- 30 Hustá polévka s kuřetem a kukuřicí
- 32 Bažantí vývar s divokou rží
- 34 Kachní gulášová polévka
- 36 Kuřečí polévka s citronelou
- 38 Kachní terina se švestkovou salsou
- 40 Krůtí paštika s čočkou
- 42 Pěna z kuřečích jater
- 44 Kuřečí špižy
- 46 Vietnamské oválky z holubího masa
- 48 Závitky filo s kuřečí nádivkou



50 Zdravé saláty

- 52 Teplý kuřecí salát se sezamem
- 54 Salát se smaženými kuřecími kousky a avokádem
- 56 Kuřecí salát s těstovinami a bazalkou
- 58 Salát s grilovanými křepelkami na víně
- 60 Ovocný salát s uzeným kuřetem
- 62 Salát z marinovaného kachního masa
- 64 Salát z krůtího masa s červeným zelím
- 66 Krémový kuřecí salát se zázvorem
- 68 Japonský kuřecí salát



70 Rychlá jídla

- 72 Smažené kachní maso pět vůní
- 74 Smažené krůtí řízky z citrusovo-medovou omáčkou
- 76 Kuřecí sauté s artyčoky
- 78 Polenta s krůtím masem a houbovou omáčkou
- 80 Grilovaná kuřecí prsíčka po indicku
- 82 Čínská omeleta
- 84 Restovaná kuřecí játra na šalvěji
- 86 Kuřecí haše se sladkými brambory



88 Hlavní jídla

- 90 Kuře na česneku a bylinkách
- 92 Pečená krůta s citronovým kuskusem
- 94 Bažant s pórkem a čočkou

- 96 Čínská kachna na grilu
- 98 Kuře na víně po francouzsku
- 100 Kuře na víně a fenyklu
- 102 Dušený bažant na zázvoru
- 104 Pečené koroptve na šalvěji
- 106 Kuřecí jambalaya s uzeninou
- 108 Kuřecí kari s brambory
- 110 Krůtí směs po mexicku
- 112 Kuřecí nákyp s rozmarýnou
- 114 Dušené krůtí paličky s mladou zeleninou
- 116 Kuřecí stehýnka na grilu
- 118 Grilovaná kuřátka teriyaki
- 120 Kuřecí kousky s hořčicovou omáčkou
- 122 Krůtí rolády
- 124 Plněná kuřecí prsíčka s bazalkou
- 126 Krůtí kebab s oblohou z fenyklu a červených paprik
- 128 Kuřecí nádivka se žlutými paprikami
- 130 Sladkokyselé kuřecí placky
- 132 Bylinkové kuřecí hamburgry s jablky
- 134 Zapékané fazole s krůtími klobáskami
- 136 Kuřecí fajitas s rajčatovou salsou



138 Super svačiny

- 140 Řecký chléb pitta s opékaným kuřetem
- 142 Žemle s krůtím masem a sýrem
- 144 Bulky se sladkým kuřecím salátem
- 146 Čápátí s kuřetem a brokolicí
- 148 Mexické tostadas
- 150 Calzone s pečenými paprikami
- 152 Sendvič s kuřecím masem a avokádem
- 154 Provensálský krůtí sendvič
- 156 Slovníček
- 159 Rejstřík