

Obsah

Úvod	9
O vaření v páře.....	11

Zeleninové pokrmy a pokrmy z brambor

Zeleninová mísa	17
Pohankové rizoto s houbami a zeleninou	19
Fazolky se smetanovou zálivkou	19
Pikantní rýže se zeleninou a piniovými semínky	21
Vařená quinoa se zeleninou.....	23
Tofu se zeleninou	24
Květák na římský způsob.....	25
Vydatná pórková polévka a bramborová kaše s brokolicí	27
Krémová polévka	29
Brokolice se sýrovou omáčkou	29
Dýňová polévka	31
Karotka s máslovou omáčkou a mandlemi	31
Zdravé dobroty pro nejmenší	33
Zeleninová polévka s drožďovými knedlíčky	36
Zapečený květák	37
Zeleninová směs v bešamelové omáčce	39
Šumavská bramboračka	41
Bramborové šišky s mákem	41
Maminčina bramboračka	43
Bramborové kohoutí hřebínky.....	43
Závin z taženého těsta	46
Smetanová polévka s tvarohovým závinem	47
Bramborová roláda se špenátem	49
Kmínová polévka.....	51
Špenátové noky.....	51

Pokrmý s drůbežím a králičím masem

Rizoto s houbami a kuřecími játry.....	55
Křupavá zelenina	55
Pórková polévka s kuřecím masem	56
Kuřecí salát s hroznovým vínem	57
Kuře se žloutkovou omáčkou po italsku a kuřecí polévka s nudlemi	59
Paštika z kuřecích jater	60
Kuřecí balíčky	61
Zadělané kuře	63
Žemlové knedlíky	63
Kuře se smetanovou omáčkou po staročesku	65
Miniražniči a granátová rýže	67
Uzená kuřecí stehna se švestkovou omáčkou	69
Kuřecí kapsy se špenátem	71
Lehký bramborový salát.....	71
Kedlubnová polévka.....	73
Kuřecí stehýnka se zeleninou a slaninou	73
Krůtí ragú se žampiony.....	75
Uzená krůtí prsa se zeleninou a těstovinami.....	77
Nadívané jarní kuřátko s bramborami	79
Králičí hřbet s bramborami	81
Polévka s medvědí česnekem	81

Masité pokrmy

Zvěřinová galantina s brusinkovou omáčkou	85
Brusinková omáčka	85
Vepřové kotlety na polský způsob	86
Kroupová polévka s uzeným masem a uzené maso vařené v páře.....	87
Pohankový salát se zeleninou	89
Vepřové závitky se slaninou	89

Dušená pohanka s houbami	91
Vepřová panenka s česnekovou omáčkou.....	91
Zelňačka a ovar z vepřového a uzeného masa	93
Hovězí závitky v pikantní omáčce.....	95
Žemlový nákyp	95
Telecí maso s fazolkami a rajčaty	97
Dušená rýže	97
Chuťovkové hamburgery.....	99
Polévka z mletého masa	99
Mleté hovězí maso s houbami v kapustových listech s bramborami	101
Bramborový salát	104
Džuveč.....	105
Placičky z mletého masa.....	105
Plněné lilky	107
Houbová polévka	107
Plněné zelné listy	109
Vařené brambory a okrop	109

Pokrmý z ryb

Rybí filé s hořčičnou omáčkou.....	113
Pikantní rýže	113
Rybí polévka.....	115
Kapr se zeleninou a bramborami	115
Losos s rybízovou omáčkou a černými špagetami	117
Rybí filé se zeleninou a bramborami	119
Lososové špízy.....	121
Vařené jáhly s bylinkami	121

Bezmasé pokrmy a dezerty

Pohankový závin	125
Vanilková omáčka	125
Ovocné knedlíky z třetinového těsta.....	127
Ovocné knedlíky z kynutého těsta	127
Jablka s přelivem	129
Čokoládové kuličky	130
Tvarohový puding	131
Tvarohové nočky s ovocným přelivem	132
Ořechový nákyp.....	133
Dezertní hrušky a osvěžující nápoj.....	135

Přílohy

Kynuté knedlíky	139
Bramborové knedlíky.....	141
Jemné bramborové knedlíky.....	141
Chlupaté bramborové knedlíky	143
Bramborové knedlíky ze syrových brambor	143

Studené omáčky

Omáčka Vinegreta	146
Křenová omáčka	147
Sýrový dip	148
Hořčičná omáčka.....	149
Rybízová omáčka	150
Brusinková omáčka	151
Seznam pokrmů	152