

# OBSAH

<b>O SUROVINÁCH.....</b>	<b>5</b>
Špenát.....	5
Cibule.....	6
Mrkev.....	8
Červená řepa.....	9
Celer, křen, hořčice, ocet, česnek.....	10
Ořechy.....	11
Mák.....	11
Rýže.....	12
Brambory.....	12
Perník.....	13
Vločky.....	14
Ovocné polévky.....	14
Vajíčko.....	14
Med.....	17
Jablka.....	18
Mléko.....	19
Mléčné výrobky, sýry.....	20
Jižní ovoce.....	21
<b>RECEPTY SESTRY MARTY.....</b>	<b>23</b>
<b>Polévky.....</b>	<b>26</b>
Ovocná I.....	26
Ovocná II.....	26
Ovocná štědrovečerní.....	27
Krupková.....	27

Zasmažená.....	28
Se strouháním.....	28
Z pražené krupice.....	28
Nudlová.....	28
Nudlová s bramborem.....	29
Bramborová s kyselým zelím.....	29
Bramborová.....	29
Zelná.....	30
Syrovátková.....	30
Sobotní.....	30
Rajská.....	31
Květáková.....	31
Pórová.....	31
Jiná pórová.....	32
Chřestová.....	32
Špenátová.....	32
Bramborová třená.....	33
Česneková.....	33
<b>ZAVÁŘKY DO POLÉVEK.....</b>	<b>34</b>
Sněhové nočky.....	34
Moučné nočky.....	34
Krupicové nočky.....	34
Krupicové nočky II.....	34
Bílkový svítek.....	35
Žemlový svítek.....	35
Zeleninový svítek.....	35
Obyčejný svítek.....	36

<b>TVAROHOVÁ JÍDLA.....</b>	<b>37</b>
Pečené palačinky s tvarohem.....	37
Tvarohové knedlíky.....	37
Žemlovka s tvarohem.....	38
Nudle s tvarohem.....	38
Tvarohový trhanec.....	39
Pomazánka z tvarohu.....	40
Pomazánka II.....	40
Sladká pomazánka z tvarohu.....	41
Pomazánka s borůvkami.....	41
Šlehaný tvaroh se strouhanou houskou.....	41
<b>MOUČNÁ JÍDLA.....</b>	<b>42</b>
Buchtičky s krémem.....	42
Těsto na jablkové a jiné ovocné knedlíky.....	43
Jiný způsob předešlého.....	43
Knedlíky z pařeného těsta.....	43
Kynuté knedlíky.....	44
Houskové knedlíky obyčejné.....	44
Houskové knedlíčky.....	45
Rychlý knedlík se sněhem.....	45
Moučné noky.....	46
Vdolky.....	46
Lívance.....	46
Palačinky.....	47
Závin s jablky (tažený).....	47
Tašky s povidly.....	47

Knedlík ze syrových brambor.....	48
Knedlíky z vařených brambor.....	48
Bramborové šišky.....	49
Jablka v županu.....	49
<b>ZELENINOVÁ JÍDLA.....</b>	<b>50</b>
Rizoto se zeleninou.....	50
Kuba s houbami.....	50
Flíčky se zeleninou.....	51
Flíčky s hříbky.....	51
Krupky se zeleninou.....	52
Zeleninové karbanátky.....	52
Zeleninová pečeně.....	53
Jiný druh nádivky k předchozímu.....	54
Karbanátky ze zbytků.....	54
Kapustové karbanátky.....	55
Sekaná pečeně z kapusty.....	55
Růžičková kapusta.....	56
Zeleninové ptáčky.....	56
Imitace mozečku.....	57
Špenát.....	58
Špenátové karbanátky.....	58
Špenát s kroupami.....	58
První jarní špenát.....	59
Různé špenáty.....	59
Palačinky se špenátem.....	59
Špenát s nudlemi.....	60