
OBSAH

SLOVO ÚVODEM	5
POMAZÁNKY, CHUŤOVKY A TOASTY	7
Drůbeží pomazánka	7
Letní pomazánka z tvarohu	8
Pomazánka z uzené makrely	8
Falešná humrová pomazánka	9
Chuťovky	9
Toasty s rajčaty	10
Toasty s vejci	10
Toasty s pórkem	11
Toasty se sýrem	12
Toasty se šunkou	12
SALÁTY	13
Jarní salát	13
Salát z polníčku	13
Letní salát	14
Salát z čerstvého zelí	14
Podzimní salát	15
Rýžový salát	15
Čočkový salát	16
Salát z těstovin	16
Celerový salát	17
POLÉVKY	18
Polévka ze zeleného hrášku se sýrem	18
Polévka ze zelených fazolek	19

Rychlá pórková polévka	20
Polévka z drůbežích drobů	20
Gulášová polévka ze sójových kostek	21
Polévka čočková	22

BEZMASÉ POKRMY A POKRMY S MALÝM

MNOŽSTVÍM MASA	23
Bramborové placičky s houbami	23
Smaženky se sýrem nebo salámem	23
Mleté maso se zeleninou	24
Karbanátky s ovesnými vločkami	24
Roštěná ze sójových plátků	25
Sójové plátky v zelenině	26
Bramborové krokety a salát z červeného zelí	27
Masové knedlíčky v zelenině	28
Špagety s rajčatovou omáčkou	28
Omeleta s uzeninou	29
Z nouze ctnost	30

ZELENINA	31
Zapékaný květák	31
Smažený květák v sýrovém těstíčku	32
Smažená zelenina	32
Zapečené cukety	33
Bramborové krokety se špenátem	33
Zapečený špenát se šunkou	34
Zapečená růžičková kapusta	35
Zapečený květák se sýrovou omáčkou	35
Plněné brambory	36
Zapečené kedlubny	36
Plněné paprikové lusky po italsku	37
Chřest se sýrovou omáčkou	38

JÍDLA Z MASA	39
Přírodní vepřový kotlet se zeleninou	39

Vepřová pečeně s pórkem a slaninou	39
Plněný vepřový kotlet	40
Vepřový kotlet se sýrem	40
Vepřové maso na paprice	41
Vepřové v zelenině	41
Vepřové v mrkvi	42
Vepřové v kapustě	42
Vepřový guláš se zeleninou a dietní knedlík	43
Hovězí pečeně na slanině	44
Hovězí maso na česneku	44
Hovězí maso se zelenými fazolkami	45
Znojemská roštěná	46
Telecí kotlety milánské	46
Telecí na smetaně	46
Pečená játra na víně	47
Smažený šunkový závitek	47
Anglická játra	48
Vepřové srdce na smetaně	48
Telecí ledvinky jako minutka	49
Hovězí guláš z konzervy	49
Sekaná pečeně	50
Jehněčí kýta dušená	50
Jehněčí medailonky na víně	51
Skopové maso s majoránkou	51
DRŮBEŽ A RYBY	52
Vařená slepice s tatarskou omáčkou nebo křenovou majonézou	52
Slepice „à la čína“	52
Slepice na paprice	53
Smažené kuřecí závitky se sýrem	54
Kuřecí řízky	54
Pečené kuře dietní	55
Pikantní kuře	55
Králík smažený	56

Králík pečený s vepřovým bůčkem	56
Kapr pečený na másle	57
Pikantní smažený kapr	57
Maréna pečená	58
Pečený tolstolobik	58
Sleď na česneku	59
Filé v majonéze	59
Pstruh po italsku	60
OMÁČKY	61
Omáčky a jíšky	61
SLADKÁ JÍDLA A MOUČNÍKY	63
Zapečené palačinky	63
Rychlý závin	64
Rychlý dort nebo bábovka pro hosty	64
Ovocná bublanina	65
Jahodové knedlíky	66
Švestkové knedlíky	66
NAKONEC NĚCO PRO ZDRAVÍ	68
Pohanková kaše	68
Zapečené kroupy – kuba	68
Čočka v zelenině	69
Fazole na paprice	70
Domácí sýr	70
Rýžová kaše	71