

OBSAH

ZELENINA DÁRCE ZDRAVÍ	5
Hlavní obsahové složky zeleniny	7
Zásady kuchyňské úpravy zeleniny	11
Rozdělení zeleninových druhů	12
ARTYČOK	14
Artyčoky vařené s omáčkou	15
Artyčoky po milánsku	15
Plněné artyčoky po francouzku	15
BAMBUSOVÉ VÝHONKY	16
Hovězí kostičky s badyánem	17
Sójové plátky s bambusovými výhonky	17
Vepřové nudličky s bambusovými výhonky	17
BROKOLICE	18
Brokolice po japonsku	19
Brokolice se sezamem (sekanými mandlemi nebo ořechy)	19
Brokolice se sójovým a vepřovým masem	19
Brokolice s nudlemi po vietnamsku	19
Brokolice zapečená se sýrem	20
Brokolicový salát s brambory a kuřecím masem	20
Vařená brokolice s vejci a sýrem	20
CELER	21
Celerová polévka s mandlemi	22
Trakijský džuveč	22
Celerové karbanátky	22
Řapíkový celer zapečený v šunkovém kabátku	22
Rybí pomazánka s celerem	22
Salát Waldorf	23
Chop Suej s celerem	23
CIBULE	24
Francouzská zapečená cibulačka	25
Králík (kuře) na šalotkách a zeleném pepři	25
Cibulové pyré	25
Plněné červené cibule s banánem nebo masem	26
Salát ze sečky a bylin s vejci	26
Zapečená cibulová příloha se sýrem	26
ČEKANKA SALÁTOVÁ HLÁVKOVÁ	27
Čekankový salát s jogurtem a ořechy	27

Míchaný salát s čekankou a bílým sýrem	28
Čekankový salát s vejci a salámem	28
Salát z hlávkového salátu a čekanky	28
Čekankový salát s tuňákem a vínem	28
ČEKANKA SALÁTOVÁ K RYCHLENÍ – ČEKANKOVÉ PUKY	29
Čekanka zapečená se sezamem	30
Belgický salát	30
Čekankový salát se sýrem	30
Čekankový salát s jablky a cibulí (kiwi)	30
Italský salát z čekanky	30
ČERNÝ KOŘEN	31
Černý kořen podle hotelu Evropa	31
Polévka z černého kořene	32
Černý kořen zapečený pod čepicí	32
Salát ze syrového černého kořene po pařížsku	32
Pomazánka ze syrového černého kořene, karotky a celeru	32
ČERVENÁ ŘEPA SALÁTOVÁ	33
Polévka chlodnik	34
Červená řepa na másle po americku	34
Červená řepa po polsku s křenem a rybízem	34
Červená řepa „Aurora“	35
Salát z červené řepy Thanksgiving	35
Salát z vařené červené řepy s křenem	35
Salát ze syrové červené řepy	35
ČESNEK A ČESNEKOVÉ STVOLY	36
Oukrop	37
Arménský rulet	37
Cuketa na česneku s nádivkou	37
Kantonské jarní závitky	38
Pečený kapr na česneku s pelerinkou	39
Dušené česnekové stvoly	39
Vejce Delhi	39
Kudrnatá omeleta s česnekovými stvoly	39
Česnekové špekové knedlíky	39
FAZOLY	40
Čínská polévka s nudlemi a fazolkami	41
Polévka ze zelených fazolek se sezamem	42
Fazolkový salát se sterilovanou okurkou	42
Játra po S'čchuansku s fazolkami	43
Fazolové lusky s cibulí a mandlemi	44
FENYKL SLADKÝ	45
Makrela nebo hejk na sladkém fenyklu	46
Sladký fenykl se sýrem	46
Fenykl s paprikou	46

Sladký fenykl s rokfórovou omáčkou	46
Fenyklový salát s pomerančovou šťávou	46
HRÁŠEK	47
Kalamari (sepie, olihně) s hráškem	48
Lusky cukrového hrášku (nebo dřeňový hrášek) na smetaně	48
Hrášek s karotkou a olivami po španělsku	49
Smažený cukrový hrášek po japonsku	49
Zeleninový salát na orientální způsob	49
Salát z hrášku a těstovin	49
CHŘEST	50
Chřestový salát s kuřecím masem	50
Chřestová polévka	51
Chřest á la Pompadour	51
Chřest „Bílá dáma“	51
Chřest Coseline	51
Chřest Chantilly	51
Chřest v zelené omáčce	51
Zelený chřest s bylinkovým máslem po italsku	52
Chřestové závitky	52
Chřest s omáčkou ailloli (ajoli)	52
Chřestový salát s tatarskou omáčkou	52
IBIŠEK JEDLÝ – BAMIA, OKRA	53
Bosenská polévka	54
Bamia po egyptsku	54
Okra na kari	54
Ragú s okrou po arabsku	54
Muskalica	54
Okra s rajčaty po indicku	55
Jakhnet bamia – okra s masem	55
Jugoslávský džuveč s bamiou	55
Zeleninový džuveč s bamiou	55
KADEŘÁVEK – KAPUSTA KADEŘAVÁ	56
Středomořská polévka z kadeřávku	57
Kadeřávek zapečený s uzenými kotletami	57
Zadělávaný kadeřávek s uzeným bůčkem	57
Kadeřávek po polsku	57
Kadeřávková pánev	57
Dušený kadeřávek zahuštěný bramborem	58
Salát z čerstvého kadeřávku	58
Nadívaný kadeřávek	58
Dušený kadeřávek s ovesnými vločkami	58
Smažený kadeřávek v těstíčku	58
KAPUSTA HLÁVKOVÁ	59
Kapustový pekáč	60
Závin z lístkového těsta s kapustou	60
Kořeněná kapusta s rýží	60

Zapečené mleté maso s kapustou a brambory	60
Kapustové smaženky	60
KAPUSTA RŮŽIČKOVÁ	61
Polévka z kapustiček se žampiony	62
Kuře s kapustičkami na bruselský způsob	62
Růžičková kapusta po vídeňsku	62
Kapustičky se sójovým masem po čínsku	62
Salát z růžičkové kapusty po benátsku	62
KARDY	63
Jemná polévka z kardů	64
Kardy v těstíčku se sýrem	64
Zapečené kardy po francouzsku	64
Kardy s citronovou omáčkou	64
KEDLUBEN – BRUKEV ZELNÁ	65
Sytá kedlubňačka	66
Plněné kedlubny po egyptsku	66
Kedlubnový salát s naťovou cibulí	66
Kedlubnový salát s jogurtem a koprem	66
Kedlubnový salát z odrůdy 'Gigant'	66
Zlatavé kousky kuřete s kedlubnem	67
KŘEN SELSKÝ	68
Kavkazská studená křenová polévka	69
Vepřové kotlety s křenem	69
Křenové omáčky teplé	69
Bramborový salát s křenem	69
KUKUŘICE CUKROVÁ	70
Polévka s kukuřicí Ju-mi-Tang	71
Bramborový hrnec s kukuřicí	71
Indický zeleninový pilaf (pulao)	71
Zeleninová příloha s kukuřicí	71
Rizoto s kukuřicí, mrkví a hráškem	72
Cukrová kukuřice s hráškem a mrkví	72
Teplý zeleninový salát s kukuřicí	73
Bramborový salát po australsku	73
KVĚTÁK	74
Hustá květáková polévka	75
Jižní selská polévka	75
Omáčky na vařený květák	75
Sýrové rolky s květákovou náplní	75
Orientální květákové smaženky	76
Květákový „štrůdl“ po vídeňsku s omáčkou	76
Americký květákový salát	76
Perský salát ze syrového kvěťáku	76
Zapečený květák podle Pařížanky	77

LILEK VEJCOPLODÝ, BAKLAŽÁN	78
Exotická zeleninová pánev	79
Lilky s cuketami po jižansku	79
Provensálský pekáček	79
Baklažány s česneko-octovou omáčkou po gruzínsku	80
Balkánský salát (ikra) z lilků	80
Lilky po indicku s jogurtem	80
MANGOLD – CVIKLA LISTOVÁ	81
Rybí závitky plněné mangoldem	82
Mangold s mandlemi po italsku	82
Mangoldový „dort“	82
Mangoldový salát s vejci	82
Šuej-ču-žou – vepřové maso s mangoldem	83
MRKEV – KAROTKA	84
Orientální mrkvová polévka	85
Čínská karotková pánev	85
Dušená mrkev s vepřovým masem	85
Zeleninové kari	85
Karotka s pomerančem	85
Karotková „pečeně“ s ořechy	86
Mrkvance	86
Salát ze strouhané mrkve a sójových klíčků	86
Mrkvový kastrol	86
Pomazánka z mrkve s celerem a rybou	86
OKURKY	87
Perská okurková polévka (studená)	88
Tarator – bulharská studená polévka	88
Tzatziki	88
Okurky na bylinkách	88
Okurky v bešamelu podle Pomiana	88
Okurkové saláty jednoduché	88
Bosenský salát	89
Okurkový salát s pórkem	89
Okurkový salát s uzeným lososem	89
Okurkový salát s vínem	89
Dalmatinský okurkový salát	89
Ostrý okurkový salát po čínsku	90
Ruský salát	90
PAPRIKA ZELENINOVÁ	91
Římský salát	91
Krůtí (kuřecí nebo králičí) špíz s paprikami a omáčkou	92
Plněné papriky po alžírsku	92
Baskická omeleta	92
Peperonata	92
Papriková pomazánka	93
Salát z grilovaných paprik	93

Paprikový salát z amerického jihozápadu	94
Pekingské maso s paprikami	94
PASTINÁK	95
Pastináková polévka s pistou (pistu)	96
Pastinákové smaženky s rokfórovou omáčkou	96
Pastinákové placky	96
Salát z pastináku a mrkve s ořechy	96
PEKINGSKÉ ZELÍ	97
Šuang si – štěstí	98
Rolky z pekingského zelí	99
Tropický salát z pekingského zelí	100
Salát z pekingského zelí s karotkou a jablky	100
Kuřecí salát s pekingským zelím	100
Salát z pekingského zelí po čínsku	100
PETRŽEL ZAHRADNÍ	101
Zeleninové krokety po indicku	102
Petrželová směs na smetaně	102
Příloha z petržele, mrkve a brambor	102
Smažené petrželkové listy	102
POLNÍČEK – KOZLÍČEK POLNÍ	103
Jednoduchý bramborový salát s polníčkem	104
Polníčkový salát po maďarsku	104
Míchaný salát s polníčkem	104
Polníčkový salát s ovocem	104
Salát z polníčku s planými rostlinami	104
Polníček s rajčatovou zálivkou s bazalkou	104
PÓR	105
Pórkový salát s rajčaty	105
Chorvatská pórová polévka s krupicí	106
Pórová hustá polévka s brambory	106
Masové kuličky s pórem	106
Opilý kohoutek s pórem	106
Rybí filé s pórkem a hořčičnou omáčkou	106
Pór po dalmatinsku	107
Pórkový koláč	107
Sójové maso po čínsku s pórkem	107
Uzlíčky plněné masitou nádivkou s pórem	108
RAJČE	109
Indická rajčatová polévka	110
Rajčatová polévka z jihu	110
Žlutočervená polévka se šunkou a rajčaty	111
Rýže s rajčaty a masem	111
Americká rajčatová omáčka	112
Rajčatový salát po italsku	112
Salát z rajčat a bazalky	112

REVEŇ, REBARBORA	113
Khoresh – perské maso s rebarborou	114
Rebarborová omáčka k pečenému kuřeti (krůtě)	114
Reveňové čatní	114
Reveňový koláč z jogurtového těsta	114
ŘEDKVE A ŘEDKVIČKY	115
Marocké maso se zeleninou a ředkví	116
Polévka z ředkve daikon	117
Ředkvičky (nebo japonská ředkev) s masem po čínsku	117
Salát z černé ředkve s lehkou majonézou	117
Pomazánka z ředkviček a olomouckých syrečků	117
Tvarohová pomazánka s ředkví či ředkvičkami	117
ŘEŘICHA ZAHRADNÍ A POTOČNICE LÉKAŘSKÁ	118
Bramborová polévka s řeřichou (potočnice)	119
Omáčka z řeřichy (potočnice)	119
Jogurtový dip s rajčaty a řeřichou (potočnicí)	119
Pomazánka z potočnice (řeřichy)	119
Francouzský salát s řeřichou a vejci	119
Letní salátová večeře s řeřichou	119
SALÁTY	120
Balkánská polévka ze salátu	122
Australská slepičí polévka se zeleninou	122
Salát s česnekovými topinkami	123
Hlávkový salát s rokfórovou zálivkou	123
Zamotuljci	123
Chřestový salát na smetaně	124
Salát s broskvemi a ořechy	124
Ledový salát s tvarohem	124
Míchaný salát se salátem chřestovým	124
Hlávkový (ledový) salát s míchanou zeleninou	125
Španělský salát	125
SÓJOVÉ KLÍČKY	126
Skopové nebo vepřové maso se sójovými klíčky	127
Kuře se sójovými klíčky	128
Sójové klíčky s nudlemi	128
Jarní závitky z lístkového těsta	128
Celozrnný chléb obložený sójovými klíčky	128
Salát Gado gado	129
Rychlá pánev	129
Buddhova zelenina	129
ŠPENÁTY	130
Špenát s mletým masem po egyptsku	131
Rybí knedlíčky na špenátu	131
Špenátové noky	132
Špenátový koláč (pizza)	132

Špenátový salát po americku	132
Salámové mističky plněné špenátem	133
ŠTĚRBÁK – ENDIVIE	134
Plněné endivie ze Středozeří	135
Salát z endivie s jablečným moštem a topinkami	135
Salát z endivie s ovocem	135
Salát z endivie s vejci a bylinkami	135
TOPINAMBUR	136
Topinambury po provensálsku	137
Kaše z topinamburů na arabský způsob	137
Salát z vařených topinamburů	137
Salát ze syrových topinamburů	137
Topinambury v pивním těstíčku	137
TYKVE – TUREK, CUKETY, PATIZONY, KABAČKY, DÝNĚ	138
Zeleninová polévka s cuketou	140
Hejk plněný cuketou	140
Mix – kebab s cuketou	140
Cukety plněné celozrnnou rýží a ořechy	140
Zeleninové ragú s cuketou	140
Cuketový nákyp	141
Americký tykvový koláč	141
Tykvový salát z opečené tykve	142
VODNICE	143
Pot-au-feu (francouzská hovězí polévka se zeleninou)	144
Brandenburský hrnec	144
Vodnice po americku	144
Salát s vodnicí	144
ZELÍ HLÁVKOVÉ	145
Zelňačka s bůčkem a houbami	146
Lví hlavy	147
Zelné závitky – sarmale	147
Zelí se šunkou a smetanou	148
Zelný salát s pomerančem	148
Zelný salát po čínsku	149
Červené zelí s jablky	150
Zelí s rozinkami a arašídý	150
Salát z bílého zelí s ananasem	150
Zelný salát s rajčatovou omáčkou	150
Salát z raného zelí	150