

Obsah



Pomazánky z brambor, hub a bylinek

BRAMBOROVÉ

Podle babičky	10
S vejcem a okurkou	11
S mrkvi	11
Se salámem a sleděm	11

BYLINKOVÉ

Libečková	12
S kapary	13
Ořechová s česnekem	13
S kopřivami	13
Rozmarýnová	13

HOUBOVÉ

Ze sterilovaných hub	14
S tvrdým sýrem	15
S lučinou	15
Pikantní	15

Pomazánky z droždí

S uzeninou	18
S taveným sýrem	19
S masem a slaninou	19
Pro posílení mysli	20
Výživná	21
Se sójovou moukou	21
Se sardelovou pastou a okurkou	22
Z droždí a vajec	22
S okurkou	22
Se zeleninou	22
Se šunkou	22
Se slaninou	22
S jáhlami	23
S ovesnými vločkami	23
S jarní oblohou	23

Pomazánky z luštěnin a obilovin

LUSTĚNINOVÉ

Čočková	26
Se sójovými boby a kečupem	27
Sójová s droždím	27
Se sójovými boby a sýrem	27
Ze sójových bobů a hořčice	27
Ze sójového granulátu s droždím	28
Ze sójové drti s vejci	29
Ze sójového granulátu se sýrem	29
Ze sójového granulátu se špenátem	29
Ze sójové mouky a zeleniny	29
Ze sójové drtě	29
Ze sójové drtě s obilnými klíčky	29
Sójová se zeleninou	29

OBILOVINOVÉ

Pohanková	30
Pohanková s tvarohem	30
Ze špaldy	30
Jáhlová s ořísky	30
Jáhlová s cibulí	30
Jáhlová s hráškem	31
Pohanková nebo jáhlová s vejci	31
Jáhlovo-okurková	31
Z ovesných vloček a sýra	31
Rýžová s brokolicí	31
Kukuřičná pro děti	32
Kukuřičná s chilli	33
Kukuřičná	33

Pomazánky z masa a drůbeže

MASOVÉ

Bůčková s křenem	36
Se slaninou a vejci	37
Masová s vejcem	37
Masová s tvarohem	37
Jaternicová	37
Škvarková	38
Švédská	38
Z hovězího masa	39
Z hovězího masa se zeleninou	39
Z mletého masa	39
Z pečeného bůčku	39
Z pečeného masa	39
Z pečeného masa a banánů	39
Z masa se sardelovou pastou	39

DRŮBEŽÍ

Pěna z drůbeží paštiky	40
S ředkvičkami a vejcem	41
S uzeným kolenem	41
Rychlá	42
Se strouhaným sýrem	42
Jemná se šunkou	42
Kuřecí se zeleninou	42
Z husích jater	42
Z kuřecího masa	43



Z kuřecího masa s jogurtem	43
Z vařeného nebo pečeného drůbeže	43

Pomazánky z vnitřností a uzenin

Z VNITŘNOSTÍ

Jádrová s tvrdým sýrem	46
Jádrová s rajčatovým protlakem	46
Jádrová s vejci	47
Jádrová se sardelkami	47
Jádrová se smetanovým sýrem	47
Z paštiky	47
Paštiková pěna	47
Paštiková s vejci	47
Z játrovky	48
Paštiková s okurkou	49
Z játrové paštiky	49
Z játrové paštiky s celerem	49
Z uzeného jazyka	49

UZENINOVÉ

Šunková s banánem	50
Jemná ze šunky nebo rostbifu	51
Jemná s uzeninou	51
Z kabanosu	51
Pikantní se šunkou	51
Ideál	52
Z trvanlivého salámu	52
Z turistického salámu	52
Ze šunky nebo uzeného jazyka s křenem	52
Salámová	52
Salámová s hořčicí	53
Salámová s lečem	53
Salámová s měkkým sýrem	53

Salámová s taveným sýrem	53
Salámová se slaninou	53
Salámová se žervé	54
Z pražského salámu	55
Šunková	55

Pomazánky z rybiho masa

Lahodná z uzené makrely	58
Jemná sardelová	59
Z tuňáka a celeru	59
Jemná ze sardinek	59
Kaviárová	59
Lososová	60
Máslová se sardinkami v oleji	61
Letní	61
Matjesová	61
Ostrá s matjesem	61
Z olejovek	62
Pikantní ze sledů ve vlastní šťávě	63
Pepřová s majonézou	63
Pikantní se sardelkami	63
Se sardelovou pastou	63
Ze sardelové pasty a bílků	64
Z mliči	64
Z olejovek a eidamu	64
Z olejovek a kokosu	64
Z olejovek a majonézy	65
Z olejovek a měkkého salámu	65
Z olejovek a žervé	65
Z olejovek a sýra	65
Z olejovek se zeleninou	65
Z rybiho filé	66
Z rybí konzervy	67

Z ryb v oleji a vajec	67
Nepravá humrová majonéza	67
Z tresčích jater	68
Z tuňáka	68
Z uzené makrely	68
Ze sardeli a vajec	68
Ze sardinek a jemného tvarohu	68
Ze sardinek a tvrdého sýra	68
Ze sardinek a žervé	69
Ze sardinek a tvarohu	69
Ze sardinek s nízkokalorickým máslem	69
Z sardinek s pažitkou	69
Ze skumbrie	69
Ze slanečka s tvarohem	69
Rybí pěna	70
Ze šprotů s kapiovým sýrem	71
Ze slanečků nebo uzenáčů	71
Ze sardinek s jablkem	71
Z koryšů a majonézy	71
Portugalská	72
Pruská	72
Ruská rybí	72
Rybí s celerem	72
Rybí s křenem	72
Rybí se sýrem	73
Rybí s vařenými bramborami	73
Rybí s vejci	73
Rybí se zeleninou I	73
Rybí se zeleninou II	73
Rybí z Gruzie	74
Rybí z makrel	75
Rybí z lososa a makrely	75
Z ryb v tomate	75
Z rybiček a žervé	76
Rychlá rybí	77
Ze sledů	77
Sardinková s vejci	77
Slaná ze šlehačky	78
Slanečková se žervé	79
Směs na chlebičky se sýrem	79





Pomazánky z ovoce

Jablková s hráškem	82
Jablková pro děti	83
Jablková s lučinou	83
Jablková se sýrem	83
Jahodová	83
Jogurtová ovocná	84
Ovocná pěna s rybízovým želé	84
Ovocná	85
Ovocná s ořechy	85
Ovocná s ovesnými vločkami	85
Ovocná z krémového sýra	85
S jablky	85
Studentská směs	85
Jahodová pro děti	85
Jogurtová se sýrem	85

Pomazánky ze zeleniny

Celerová s vejci	88
Celerová	89
Celerová s rybami	89
Celerová s tvarohem	89
Celerová s tvrdým sýrem	90
Celerová s uzeninou	91
Celerová se žervé	91
Cibulová s droždím	91
Cibulová s droždím a paprikou	91
Česneková se sýrem a vejcem	92
Česneková dietní	93
Česneková s lučinou	93
Česneková sýrová	93
Česneková se šunkovým sýrem	93

Křenová se šunkou	94
Nepřavá humrová	95
Karotka s tvarohem	95
Koprová	95
Křenová	95
Mrkvová s ředkvičkami	96
Mrkvová	97
Květáková	97
Květáková s jogurtem	97
Z majonézy, sýra a česneku	97
Z majonézy a syrové zeleniny	98
Mrkvová s celerem	98
Mrkvová s jogurtem	98
Mrkvová s tvarohem	98
Mrkvová s vejci	98
Mrkvová se sýrem	98
Papriková	99
Pažitková	99
Pažitková s krémovým sýrem	99
S kapií a brynzou	99
S karotkou	99
Se špenátem a sýrem	99
Z čerstvých paprik	100
Z mrkve s tvarohem	101
Z lilků I.	101
Z lilků II.	101
Z leča se salámem	101
Z rajčat - na topinky	102
Z mladých cibulek	103
Z míchané zeleniny	103
Svačtinová z mrkve	103
Z rajčat	103
Z rajčat a uzeniny	104
Z ředkviček s pažitkou	104
Ze syrové brukve a mrkve	104
Ze zmrazeného špenátu	104

Ze sterilovaného celeru	104
Rajčatová s droždím	104
Rajčatová se sýrem	105
Rajčatová se žlutky a sýrem	105
Ředkvičková s jogurtem	105
Ředkvičková s karotkou	105
Ředkvičková s měkkým sýrem	105
Ředkvičková s tvarohem	105
Ředkvičková s vejci	106
Ředkvičková se žervé	107
Ředkvičková se dvěma sýry	107
Špenátová	107
Bulharská česneková	107

Pomazánky ze sýra a tvarohu

SÝROVÉ

Balkánská	110
Brynzová s koprem	111
Bavorská	111
Brynzová	111
Brynzová s tvarohem	111
Brynzová s cibulí a paprikou	112
Červená	113
Brynzová se zeleninou	113
Dietní	113
Harlekýnská	113
Ze šunkového sýra - na chlebičky	113
Hermelínová s jablky	114
Hermelínová s tvarohem	115
Hermelínová s jogurtem	115
Hermelínová se sardelovou pastou	115
Na chuťovky	115
Jarní	116
Jemná z taveného sýra	117
Lahůdková	117
Liptovská	117
Nastavovaná	117
Pikantní se salámem	118
Nastavovaná s tvarohem	119
Pestrá se sýrem	119
Ořechová	119

Ostrá I.	119
Pikantní z nivy a lučiny	120
Pěnová	121
Ostrá II.	121
Pikantní z brynzy	121
Pikantní se sardelovou pastou	121
Plzeňská z pivního sýra	121
S hořčicí	122
S ředkvičkami	123
Míchaná	123
S nivou	123
S nivou a ořechy	123
Z lučiny a zeleniny	124
S olejovkami I.	125
S olejovkami II.	125
S romadúrem	125
Se sýrem s drůbeží šunkou	125
Z čedaru	126
Z krémového sýra a křenu	126
Z krémového sýra s mrkví	126
Z lučiny s kečupem a česnekem	126
Z lučiny, jablek a medu	126
Z majonézy, sýra, jablek a celeru	126
Z pěti sýrů	126
Z nivy	126
Z nivy a celeru	127
Z nivy a tvarohu	127
Z nivy a krémového sýra	127
Z nivy, kečupu a křenu	127
Z olomouckých tvarůžků s tvarohem	127
Řecká s olivami	127
Z pivního a taveného sýra	127
Z olomouckých tvarůžků	128
Z pivního sýra	129
Z pivního sýra se sardelovou pastou	129
Z plisňového sýra	129
Z nivy s koňakem	129
Z nivy a žervé	129
Z taveného sýra s uzenou makrelou	130

Z taveného sýra s křenem	131
Z taveného sýra a olejovek	131
Z taveného sýra a ředkviček	131
Z taveného sýra a vajec	131
Z taveného uzeného sýra	132
Z nivy a jablek	133
Z třené nivy s koňakem	133
Z tvrdého sýra s kořenovou zeleninou	133
Z uzeného sýra s kečupem	133
Z uzeného sýra s pažitkou	135
Ze směsi sýrů	135
Z žervé a ředkviček	135
Ze zbytků sýrů	135
S bylinkami	135
Ze strouhaného sýra s jablky a kořením kari	136
Do školy	137
Rychlá s hermelínem	137
S cibulkami	137
S citronovou šťávou	137
Rychlá chutná	138
S čerstvou paprikou	139
S česnekem	139
S droždím	139
S jablky	139
Sýrová nádivka	140
S kapří	141
S jogurtem	141
S olejovkami	141
S ořechy	141
S ovocem	141
S pivem	142
S rybičkami	142
S ředkvi	142
S tvarohem	142

S uherským salámem	142
S vejcem	142
S vejcem a masem	142
Se salámem	143
Se smetanou a vermutem	143
Se zeleninou a česnekem	143
Šlehačkový sýrový krém	143
Šlehaná s nivou	143
Na teplé chlebičky	143
Se šunkou a pažitkou	143

TVAROHOVÉ

Rozhuda s cibulí a pažitkou	144
S kolibou	145
Rozhuda s pažitkou	145
S uzeným masem	145
S křenem	145
S masem	145

Pomazánky pro diabetiky

Kuřecí	148
Z hovězího masa	149
Z droždí s vejcem	149
Z uzené makrely	149
Z telecího masa s vejcem	149
Z rybího filé	149
Avokádová	150
Z vepřového masa s cibulí	150
Z vajec a šunky	151
Z olomouckých tvarůžků	151
Česneková s oreganem	151
Z mrkve a tvarohu	151
Čokoládová	151
Borůvková	151
Ovocná s tvarohem	151

