

OBSAH

Onemocnění jater a dieta	13
Výběr potravin při jaterní dietě	18
Technologie vaření	20
O receptech	21

POLÉVKY

Bramborová polévka s pórkem	25
Bramborová polévka s krupicí	25
Papriková polévka	26
Kuřecí polévka s těstovinou	27
Hovězí polévka	28
Polévka z ovesných vloček	29
Rybi polévka s rýží	29
Rýžová polévka	30
Hovězí polévka s pórkem	30
Špenátová polévka	31
Žemlová polévka	32
Hovězí polévka s krupicovou zavářkou	32
Zeleninová polévka s krupicí	33
Zeleninová polévka se sýrovým kapáním	33

HOVĚZÍ MASO

Zapečené hovězí maso s brambory	35
Hovězí maso v zelenině	35
Hovězí maso na rajčatech	36
Hovězí plátek na pórků	36
Hovězí na kmíně	37
Hovězí maso s mrkví	38
Hovězí maso s fazolkami	39
Přírodní hovězí plátky	39

Balkánský plátek	40
Hovězí maso v alobalu	40
Vídeňské maso	41
Sázavský guláš	41
Plněné hovězí závitky	42
Hovězí pečeně se zeleninou	43
Hovězí na šalvěji	43

VEPŘOVÉ MASO

Vepřové ražniči	45
Vepřové maso s olivami	45
Vepřové maso s růžičkovou kapustou	46
Zapečené vepřové maso s petrželí	46
Vepřová kapsa	47
Vepřové maso s ananasem	48
Zapečené vepřové plátky	49
Václavské vepřové plátky	49
Vepřové s cuketou	50
Vepřové maso s brokolicí	50
Vepřové plátky v alobalu s rajčaty	51
Vepřové nudličky v alobalu	51
Vepřové závitky se špenátem	52
Bombej	53
Jidášovo maso	53

DRŮBEŽ

Kuře pečené s rajčaty	55
Kuřecí plátky v alobalu	55
Kuře se sýrem	56
Kuře ve sladké omáčce s mandlemi	56
Kuře na indický způsob	57
Kuřecí ražniči	58
Kuře se zelenými fazolkami	59

Mátové kuře.....	59
Kuřecí řízky v jogurtu	60
Kuřecí guláš se žampiony.....	60
Slepice na leču	61
Zadělávaná slepice	61
Slepičí guláš.....	62
Krůtí maso s rýží	62
Krůtí maso na rajčatech	63

RYBY

Grilované filé.....	65
Rybí filé v alobalu se sýrem	65
Filé v rajčatové omáčce	66
Zapečené rybí filé se šunkou a sýrem.....	67
Kapr v cibuli	67
Moravský kapr	68
Kapr na žampionech.....	68
Rybí paprikáš	69
Mořská štika s jogurtem	69
Mořská štika se sýrovou omáčkou.....	70
Mořská štika s cuketou	70
Mořská štika na roště.....	71
Okoun po italsku	72
Treska na pórku.....	73
Treska se zeleninou	73

TĚSTOVINY A OBILOVINY

Těstoviny s baklažány	75
Zapečené těstoviny se špenátem	76
Těstoviny v sýrové omáčce.....	76
Těstoviny s brokolicí	77
Těstoviny se žampiony	78
Těstoviny s brynzou	79

Čínské vaječné nudle se zeleninou	79
Špagety po řecku	80
Jáhly se sýrem	81
Kuřecí rizoto s růžičkovou kapustou	81
Egyptská rýže	82
Rýže s lečem	82
Rýžový nákyp se zeleninou	83
Pohanka se žampiony	84
Pohanková kaše s brynzou	85

ZELENINOVÁ JÍDLA

Toskánská tykev	87
Zadělávaná mrkev	87
Brokolice s rajčatovou omáčkou	88
Baklažán s olivami	88
Fazole v bešamelu	89
Zapečené topinambury se sýrem	90
Zapečená brokolice se sýrem	91
Pórek se sýrovou omáčkou	91
Zapečené fazolky s kuřecím masem	92
Fazole na protlaku	93

SLADKÁ JÍDLA

Nudle s mákem	95
Bramborové šišky s tvarohem	95
Tvarohové knedlíky s perníkem	96
Tvarohový trhanec s broskvovým pyré a šlehačkou	96
Rýžová kaše s meruňkami	97
Tvarohové kuličky s jahodovou kaší	98
Nudlový nákyp se švestkami	99
Krupicová kaše s borůvkami	99
Jablečná rýže	100
Palačinky s broskvemi	101

ZELENINOVÉ SALÁTY

Rajčatový salát se sýrem.....	103
Celerový salát s mrkví.....	103
Jarní salát.....	104
Topinamburový salát.....	104
Mrkvový salát s pórkem.....	105
Čínské zelí s rajčaty.....	106
Mrkvový salát s jogurtem.....	107
Lilkový salát.....	107
Salát z rajčat.....	108
Řeřichový salát s jogurtem.....	109

MOUČNÍKY

Jablkový závin z tvarohového těsta.....	111
Třená bábovka.....	112
Višňový koláč.....	112
Borůvkový koláč.....	113
Tvarohový dort s meruňkami.....	114