

OBSAH

| | | | |
|---------------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| Onemocnění jater | 7 | Hovězí maso v alobalu | 25 |
| Výběr potravin při jaterní dietě . . | 11 | Balkánský plátek | 26 |
| Technologie vaření | 12 | Zapečené hovězí maso s brambory | 26 |
| O receptech | 13 | Plněné hovězí závitky | 27 |
| Přibližné míry v hmotnosti | | Vídeňské maso | 27 |
| potravin v gramech | 14 | Sázavský guláš | 28 |
| | | Hovězí pečeně se zeleninou | 28 |
| | | Hovězí na šalvěji | 29 |
| Polévky | | | |
| Bramborová polévka s krupicí . . . | 15 | Vepřové maso | |
| Hovězí polévka | 15 | Zapečené vepřové maso s petrželí | 30 |
| Zeleninová polévka s krupicí | 16 | Vepřové maso s olivami | 30 |
| Papriková polévka | 16 | Vepřové s cuketou | 31 |
| Kuřecí polévka s těstovinou | 17 | Vepřová kapsa | 31 |
| Bramborová s pórkem | 17 | Zapečené vepřové plátky | 32 |
| Polévka z ovesných vloček | 18 | Václavské vepřové plátky | 32 |
| Rybí polévka s rýží | 18 | Vepřové maso s růžičkovou | |
| Rýžová polévka | 18 | kapustou | 33 |
| Špenátová polévka | 19 | Vepřový guláš s brokolicí | 33 |
| Žemlová polévka | 19 | Vepřové plátky s ananasem | 34 |
| Hovězí polévka s krupicovou | | Vepřové plátky v alobalu s rajčaty | 34 |
| zavářkou | 20 | Vepřové ražniči | 35 |
| Hovězí polévka s pórkem | 20 | Vepřové nudličky v alobalu | 35 |
| Zeleninová polévka s krupicí | 21 | Bombej | 36 |
| Zeleninová polévka se sýrovým | | Jidášovo maso | 36 |
| kapáním | 21 | Vepřové závitky se špenátem | 37 |
| Hovězí maso | | | |
| Hovězí maso na rajčatech | 22 | Drůbež | |
| Hovězí maso v zelenině | 22 | Kuře pečené s rajčaty | 38 |
| Hovězí plátek na pórku | 23 | Kuře na zázvoru | 38 |
| Hovězí na kmíně | 23 | Kuřecí plátky v alobalu | 39 |
| Hovězí maso s fazolkami | 24 | Kuře se sýrem | 39 |
| Přírodní hovězí plátky | 24 | Kuřecí ražniči | 40 |
| Hovězí maso s mrkví | 25 | Kuře se zelenými fazolkami | 40 |

| | | | |
|--|----|--|----|
| Mátové kuře | 41 | Kuřecí rizoto s růžičkovou kapustou | 58 |
| Kuřecí řízky v jogurtu | 41 | Rýžový nákyp se zeleninou | 58 |
| Kuřecí guláš se žampiony | 42 | Egyptská rýže | 59 |
| Kuře ve sladké omáčce s mandlemi | 42 | Rýže s lečem | 59 |
| Slepice na leču | 43 | Jáhly se sýrem | 60 |
| Zadělávaná slepice s jogurtem | 43 | Pohanka se žampiony | 60 |
| Slepičí guláš | 44 | Pohanková kaše s brynzou | 61 |
| Krůtí maso s rýží | 44 | | |
| Krůtí maso na rajčatech | 45 | Zeleninová jídla | |
| | | Fazolky v bešamelu | 62 |
| Ryby | | Zapečené fazolky s kuřecím masem | 62 |
| Kapr v cibuli | 46 | Brokolice s rajčatovou omáčkou | 63 |
| Moravský kapr | 46 | Baklažán s olivami | 63 |
| Kapr na žampionech | 47 | Zapečená brokolice se sýrem | 64 |
| Grilované filé | 47 | Zadělávaná mrkev | 64 |
| Filé v rajčatové omáčce | 48 | Zapečené topinambury se sýrem | 65 |
| Rybí filé v alobalu se sýrem | 48 | Pórek se sýrovou omáčkou | 65 |
| Zapečené rybí filé se šunkou a sýrem | 49 | Fazolky v kečupu | 66 |
| Rybí paprikáš | 49 | Toskánská tykev | 66 |
| Treska na pórku | 50 | | |
| Treska se zeleninou | 50 | Sladká jídla | |
| Mořská štika s jogurtem | 51 | Tvarohové kuličky s jahodovou kaší | 67 |
| Mořská štika se sýrovou omáčkou | 51 | Rýžová kaše s meruňkami | 67 |
| Mořská štika s cuketou | 52 | Bramboré šišky s tvarohem | 68 |
| Mořská štika na roště | 52 | Palačinky s broskvemi | 68 |
| Okoun po italsku | 53 | Nudle s mákem | 69 |
| | | Nudlový nákyp se švestkami | 69 |
| Těstoviny a obiloviny | | Jablečná rýže | 70 |
| Těstoviny s brokolicí | 54 | Krupicová kaše s borůvkami | 70 |
| Těstoviny s baklažány | 54 | Tvarohové knedlíky s perníkem | 71 |
| Těstoviny v sýrové omáčce s červenou bazalkou | 55 | Tvarohový trhanec s broskvovým pyré a šlehačkou | 71 |
| Těstoviny se žampiony | 55 | | |
| Zapečené špagety se špenátem | 56 | Zeleninové saláty | |
| Čínské vaječné nudle se zeleninou | 56 | Salát z rajčat | 72 |
| Špagety po řecku | 57 | Celerový salát s mrkví | 72 |
| Těstoviny s brynzou | 57 | Mrkvový salát s jogurtem | 73 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Mrkvový salát s pórkem | 73 |
| Čínské zelí s rajčaty | 73 |
| Jarní salát | 74 |
| Rajčatový salát se sýrem | 74 |
| Lilkový salát | 74 |
| Topinamburový salát | 75 |
| Řeřichový salát s jogurtem | 75 |

Moučníky

| | |
|---|----|
| Třená bábovka | 76 |
| Tvarohový dort s meruňkami | 76 |
| Višňový koláč | 77 |
| Jablkový závin z tvarohového těsta | 78 |
| Borůvkový koláč | 79 |