

## OBSAH

**Polévky**

Hovězí se zeleninou a nudlemi / 15

Ostrá čočková / 15

Rybí s kapáním / 16

Italská fazolová / 17

Hrachová / 17

Polévka ze sójových bobů  
s kysaným zelím / 18

Studená broskvová / 18

Česká bramboračka / 19

Koprová s jogurtem / 19

Polévka z brokolice / 20

Gulášová s houbami / 20

Srbská čorba / 21

Česneková s pohankou / 21

Studená okurková s jogurtem  
s ořechovými jádry / 22

Jablková / 22

**Kuře a krůta**

Řízky s pikantní oblohou / 23

Marinované řízky / 23

Gratinované řízky s kečupem  
a nivou / 24

Plněné řízky / 24

Řízky s chřestem / 25

Kořeněné řízky / 25

Řízky s česnekovou směsí / 26

Perkelt / 26

Kuřecí maso se žampionovou směsí / 27

Kuřecí maso na kečupu / 27

Ragú s lečem / 28

Kuře kung-pao / 28

Kuře s rozinkovou nádivkou / 29

Roláda / 30

Kuřecí nudličky na víně / 30

Stehna v alobalu / 31

Řízky na víně / 31

Řízky s pikantní omáčkou / 32

**Králík**

Králík v leču / 32

Králík na žampionech / 33

Guláš / 33

Kořeněný králík v alobalu / 34

Králík na paprice / 34

Králík po staročesku / 35

Marinované řízky / 36

Závitky / 36

**Zvěřina**

Zajíc cibulář na víně / 37

Plněné srnčí řízky / 37

Bažant na víně / 38

Pikantní nudličky  
ze srnčího masa / 38

Srnčí řízky dušené  
na žampionech / 39

**Ryby**

Kapr pečený s křenem / 39

Kapr na česneku / 40

Pstruzi na víně se žampiony / 40

Pstruzi pečení se žampiony / 41

Pangasius se zeleninovou směsí / 41

Rybí perkelt / 42

Losos na víně / 42

Losos po provensálsku / 42

Tuňák dušený se zeleninou / 43

Makrely pečené na tymiánu / 43

Candát pečený s rajčaty / 44

Minutkový guláš z rybiho filé / 44

Sledi pečení na cibuli / 45

Plněný pangasius / 45

### ***Pokrmý z hovězího masa***

Dietní svičková / 46

Hovězí nudličky v ostré omáčce / 47

Guláš po staročesku / 47

Marinované roštěnky / 48

Plátky na žampionech / 48

Šuang-si z roštěnce / 49

Stroganov / 50

### ***Pokrmý z vepřového masa***

Ragú s hráškem / 50

Karé s ananášem / 51

Kotlety na pívě / 51

Srbské řízky / 52

Marinované kotlety / 52

Kotlety plněné sýrem a ovocem / 53

Chilli guláš / 53

Šwei-ču-žou / 54

Plněné závitky / 55

Kotlety ze zeleninovou směsí / 53

### ***Pokrmý z telecího a jehněčího masa***

Telecí roláda / 56

Telecí řízky na víně se žampiony / 56

Minutková telecí směs / 57

Havajské telecí řízky / 57

Plněná jehněčí kýta / 58

Česnekové jehněčí / 59

Telecí zadělávané s květákem / 59

### ***Mleté maso***

Domácí hamburgry / 60

Řízky se sýrem / 60

Čevapčiči / 61

Řízky s houbovou nádivkou / 61

Řízky s růžičkovou kapustou / 62

### ***Pokrmý z těstovin a rýže***

Špagety s kuřecím paprikášem / 63

Nudle s kuřecím masem a vínem / 63

Těstoviny s omáčkou

z čerstvých rajčat se sýrem / 64

Špagety se šunkou, brokolicí

a omáčkou z nivy / 64

Těstoviny s tuňákem / 65

Rizoto z vepřového masa s hráškem / 65

Rizoto s paprikami a šunkou / 66

Kuřecí rizoto s rajčaty

a ořechovými jádry / 66

### ***Zeleninové pokrmý***

Brokolice po čínsku / 67

Brokolice zapečená

s mandlemi / 67

Baklažány plněné šunkou

a žampiony / 68

Musaka z baklažánů / 69

Cibule plněné uzeným masem / 70

Kedlubny plněné šunkou a sýrem / 70

Plněné papriky a rajčata / 71

Fazolky po andalusku / 71

Cukety s houbovou nádivkou / 72

Cukety dušené se zeleninou / 72

Kapustový nákyp

s vepřovým masem / 73

Růžičková kapusta po indicku / 73

Kedlubnový nákyp

s masem a rýží / 74

Květák s kuřecím masem

po čínsku / 74

Pórek dušený s rajčaty / 75

Špenát po římsku / 76

Plněná tykev / 76

### ***Luštěniny a brambory***

Pikantní čočka / 77

Čočka po znojemsku / 77

Čočka se šunkou a zeleninou / 78

Fazole po bretaňsku / 78

Fazole po mexicku / 79

Fazole s uzeným masem  
a zeleninou / 79

Sójové boby nakyselo / 80

Sójové boby na rajčatech / 80

Hrách s vepřovým masem / 81

Bramborová musaka / 81

Pečené brambory plněné  
šunkou / 82

### **Přílohy**

Pečené bramborové plátky / 83

Nastavovaná kaše / 83

Hrachová kaše / 83

Teplý bramborový salát / 84

Bramborové noky / 84

Americké brambory / 85

Pečené červené nebo žluté  
papriky / 85

Cukety ve sladkokyselé  
omáčce / 85

Sladkokyselá cibulky / 86

Kedlubnové zelí na víně / 86

Mrkev s hráškem na kečupu / 86

### **Předkrmy a malá jídla**

Šunkové závitky plněné  
křenovým krémem / 87

Kapr v aspiku / 87

Kuřecí koktajl / 88

Rajčata plněná sardinkovou pěnou / 89

Papriky plněné pěnou z nivy / 89

Pizzy s rajčaty, šunkou  
a žampiony / 90

Pizzy s lečem a salámem / 91

Šunka zapečená s chřestem / 91

Toasty s minutkovým gulášem / 92

Ďábelské toasty / 92

### **Saláty**

Kuřecí / 93

Masový s kukuřicí / 93

Rajčatový s tuňákem / 94

Těstoviny se zeleninou / 94

Hlávkový s pomerančem  
a olivami / 95

Salát ze sledů se zeleninou / 95

Salát z nivy s ovocem / 95

Sýrový s hráškem / 96

Fazolový s česnekem a paprikami / 96

Sýrový s broskvemi / 97

Jablkový s vermutem / 97

Ze sledů s fazolkami / 97

Čočkový se zeleninou / 98

Borůvkový s jogurtem / 98

Meruňkový se zmrzlinou / 99

### **Pomazánky**

Z rybího filé s kečupem  
a zeleninou / 99

Ze sardinek / 99

Antipasta / 99

Ze šunkového salámu / 100

Salámová se žampiony / 100

Z olomouckých tvarůžků / 101

Mrkvová s pomerančem / 101

### **Moučníky a sladké dezerty**

Dietní bábovka / 102

Jahelník s ovocem / 103

Ořechové pusinky / 103

Piškotový dort s ovocem a želé / 104

Rychlá vločková kaše s ovocem / 104

Sladká pohanková kaše / 105

Kakaové řezy / 105

Banány na víně / 106

Broskve s griotkou a čokoládovou  
omáčkou / 106