

# OBSAH

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| Onemocnění žlučníku<br>a žlučových cest . . . . .                    | 6  | Vepřové plátky s olivami . . . . .              | 22 |
| Výběr potravin při onemocnění<br>žlučníku a žlučových cest . . . . . | 9  | Vepřové po maďarsku . . . . .                   | 22 |
| Technologie vaření . . . . .   | 10 | Kotlety v alobalu . . . . .                     | 23 |
| O receptech . . . . .  | 10 | Sicilské řízky . . . . .                        | 23 |
| Přibližné míry v hmotnosti<br>potravin v gramech . . . . .           | 11 | Balkánské ražniči . . . . .                     | 24 |
| <b>Polévky</b> . . . . .   | 12 | Vepřová směs v alobalu . . . . .                | 24 |
| Polévka hovězí se zeleninou . . . . .                                | 12 | Vepřové ražniči s koprem . . . . .              | 25 |
| Polévka z králíka . . . . .  | 12 | <b>Hovězí maso</b> . . . . .                    | 26 |
| Brokolicová se šunkovým<br>salámem . . . . .                         | 13 | Plněné hovězí plátky . . . . .                  | 26 |
| Celerová s mrkví . . . . .   | 13 | Hovězí maso s brambory . . . . .                | 26 |
| Polévka ze strouhaných<br>brambor . . . . .                          | 14 | Rumunské závitky . . . . .                      | 27 |
| Drůbeží polévka . . . . .  | 14 | Hovězí maso se zeleninou<br>a jablky . . . . .  | 28 |
| Pekingská polévka . . . . .  | 15 | Přírodní hovězí roštěnky . . . . .              | 28 |
| Mexická vepřová polévka . . . . .                                    | 15 | Hovězí na pórku . . . . .                       | 29 |
| Pórková polévka . . . . .  | 16 | Svíčkové řezy v bešamelu . . . . .              | 29 |
| Jemná polévka s bílkem . . . . .                                     | 16 | Hovězí se zelenou fazolkou . . . . .            | 30 |
| Tykvová polévka . . . . .  | 16 | Dušené hovězí se zeleným<br>kořením . . . . .   | 30 |
| Bramborová polévka s rajčaty . . . . .                               | 17 | <b>Telecí maso</b> . . . . .                    | 31 |
| Rýžová polévka . . . . .   | 17 | Přírodní telecí řízky . . . . .                 | 31 |
| Rybí polévka . . . . .   | 18 | Plněné telecí řízky . . . . .                   | 31 |
| Polévka z mletého masa<br>s bazalkou . . . . .                       | 18 | Telecí medailonky na houbách . . . . .          | 32 |
| Čínská hovězí polévka . . . . .                                      | 19 | Dušené telecí na zázvoru . . . . .              | 32 |
| Maďarská rybí polévka . . . . .                                      | 19 | Telecí s pomeranči . . . . .                    | 32 |
| <b>Vepřové maso</b> . . . . .  | 20 | Telecí řízek s libečkem . . . . .               | 33 |
| Vepřové plátky v zelenině . . . . .                                  | 20 | Telecí řízky s lilkem . . . . .                 | 33 |
| Zapečené vepřové plátky . . . . .                                    | 20 | Telecí maso se zeleninou<br>v alobalu . . . . . | 34 |
| Mexické maso . . . . .   | 21 | Telecí maso s rajčaty a celerem . . . . .       | 34 |
| Přírodní kotlety . . . . .   | 21 | <b>Ryby</b> . . . . .                           | 35 |
|  |    | Kapr s citronovou omáčkou . . . . .             | 35 |
|  |    | Štika s rýží . . . . .                          | 35 |

|                                  |    |                                    |    |
|----------------------------------|----|------------------------------------|----|
| Kapr v rajčatovém protlaku . . . | 36 | Těstoviny s balkánským sýrem       | 52 |
| Kapr po jihočesku . . . . .      | 36 | Zelené nudle . . . . .             | 52 |
| Rybí filé na kaparech . . . . .  | 36 | Kolínka s králíkem . . . . .       | 53 |
| Rybí filé po italsku . . . . .   | 37 | Špagety se zeleninou               |    |
| Rybí filé v alobalu . . . . .    | 37 | a libečkem . . . . .               | 53 |
| Rybí filé na šalvěji . . . . .   | 38 | Kolínka v pralese . . . . .        | 54 |
| Rybí filé se sójovou omáčkou .   | 38 | <b>Zeleninová jídla</b> . . . . .  | 55 |
| Rybí filé s jogurtem . . . . .   | 39 | Fazolkový mozeček . . . . .        | 55 |
| Rybí guláš . . . . .             | 39 | Zadělávaný pórek . . . . .         | 55 |
| Rybí sekaná . . . . .            | 40 | Tykev plněná šunkou . . . . .      | 56 |
| Mořské štiky po orientálsku . .  | 40 | Růžičková kapusta s masem . .      | 56 |
| <b>Kuře</b> . . . . .            | 41 | Zapečená růžičková kapusta . .     | 57 |
| Kuře se zeleninou . . . . .      | 41 | Topinambury pod peřinou . . . .    | 57 |
| Kuře po milánsku . . . . .       | 41 | Dušená mrkev se sýrovou            |    |
| Kuřecí paprikáš . . . . .        | 42 | omáčkou . . . . .                  | 58 |
| Kuře v sýrové omáčce . . . . .   | 42 | <b>Zeleninové saláty</b> . . . . . | 59 |
| Kuře v alobalu . . . . .         | 42 | Salát z červené řepy . . . . .     | 59 |
| Kuře po sedlácku . . . . .       | 43 | Celerový salát . . . . .           | 59 |
| Kuře na rozmarýnu . . . . .      | 43 | Čekankový salát s pomeranči .      | 60 |
| Kuře po bulharsku . . . . .      | 44 | Mrkvový salát s jablky             |    |
| Kuře s bazalkou . . . . .        | 44 | a banány . . . . .                 | 60 |
| Pilaf z kuřete . . . . .         | 45 | Mrkvový salát s rajčaty . . . . .  | 60 |
| Guláš z kuřete . . . . .         | 45 | Salát z čínské zeli . . . . .      | 61 |
| Kuře na soli . . . . .           | 46 | Mrkvový salát s kokosem . . . .    | 61 |
| Kuřecí řízky s jablky . . . . .  | 46 | Rajčatový salát se sýrem . . . .   | 62 |
| <b>Nákypy</b> . . . . .          | 47 | Salát z lilků . . . . .            | 62 |
| Bramborový nákyp s jablky . .    | 47 | Čínský salát se zeleninou . . . .  | 62 |
| Brokolicový nákyp . . . . .      | 48 | <b>Sladká jídla</b> . . . . .      | 63 |
| Zeleninový nákyp . . . . .       | 48 | Rýžový nákyp se švestkami . .      | 63 |
| Rýžový nákyp s masem . . . . .   | 49 | Švestkové knedlíky                 |    |
| Špenátový nákyp . . . . .        | 49 | z bramborového těsta . . . . .     | 64 |
| <b>Těstoviny</b> . . . . .       | 50 | Palačinky s tvarohovým             |    |
| Boloňské špagety . . . . .       | 50 | krémem . . . . .                   | 64 |
| Těstoviny s brokolicí . . . . .  | 50 | Nudle s perníkem . . . . .         | 65 |
| Špagety s kuřetem                |    | Tvarohové knedlíky s jogurtem      | 65 |
| na rozmarýnu . . . . .           | 51 | Rýžový pilaf s jablky . . . . .    | 66 |
| Makarony s tykví . . . . .       | 51 | Bramborová roláda s povidly .      | 66 |
|                                  |    | Nudle s tvarohem . . . . .         | 67 |

|                                     |    |                               |    |
|-------------------------------------|----|-------------------------------|----|
| <b>Moučníky</b> .....               | 68 | Ovocný kysel s piškoty .....  | 74 |
| Meruňkový koláč .....               | 68 | Jablkový sněhový pohár        |    |
| Bublanina s višněmi .....           | 68 | s jahodami .....              | 75 |
| Tvarohový dort pod ledem ...        | 69 | Salát z jablek .....          | 75 |
| Bramborová roláda s tvarohem        | 70 |                               |    |
| Švestkový koláč .....               | 70 | <b>Pomazánky</b> .....        | 76 |
| Piškotový dort s jahodami ....      | 71 | Pomazánka s mrkví .....       | 76 |
|                                     |    | Tvarohová pomazánka           |    |
| <b>Ovocné saláty a dezerty</b> .... | 72 | se šunkou .....               | 76 |
| Ovocný salát s fenyklovým           |    | Zeleninové máslo .....        | 76 |
| kořenem .....                       | 72 | Bylinkové máslo .....         | 77 |
| Tropický salát .....                | 72 | Brynzová pomazánka .....      | 77 |
| Pomeranče s tvarohem .....          | 72 | Krabí pomazánka .....         | 78 |
| Dvoubarevný pudink s ovocem         | 73 | Pomazánka ze žervé a kapary . | 78 |
| Ovocná pěna .....                   | 74 | Sýrová pomazánka .....        | 78 |