

# Recepty vhodné pro dietu šetřící a šetřící bezezbytkovou

Recepty jsou psány vždy pro dvě osoby, pokud není uvedeno u názvu receptu jinak.

Pro vaši úpravu 1 polévková lžice = 10 g oleje.

## HOVĚZÍ VÝVAR S KRUPICÍ A MRKVÍ

*60 g hovězího masa, 40 g krupice, 20 g mrkve, 20 g petržele, 20 g celeru, sůl, petrželka*

Nakrájené maso, mrkev a petržel uvaříme v osolené vodě doměkka. Zeleninu před podáváním rozmačkáme. Do polévky zavaříme krupici, dostatečně provaříme, dochutíme solí. Ozdobíme posekanou petrželkou.

## HOVĚZÍ VÝVAR S RÝŽÍ A MRKVÍ

*½ l vody, 60 g hovězího masa, 30 g rýže, 60 g mrkve, sůl, petrželka*

Mrkev nastrouháme a maso nakrájíme, osolíme, zalijeme ½ litrem studené vody. Přidáme horkou vodou prolitou rýží a vše vaříme doměkka. Ozdobíme posekanou petrželkou.

## POLÉVKA BRAMBOROVÁ S KRUPICÍ

*½ l vody, 150 g brambor, 20 g krupice, 20 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele, 10 g másla, sůl, majoránka, kmín*

Zeleninu nastrouháme a brambory nakrájíme, zalijeme ½ litrem studené vody. Osolíme, přidáme kmín v plátěném sáčku a uvaříme doměkka. Rozmixujeme, zavaříme krupici, dochutíme majoránkou, podle potřeby solí a ještě provaříme. Zjemníme máslem.

## POLÉVKA BRAMBOROVÁ NAKYSELO

*¼ l vody, ¼ l mléka, 150 g brambor, 20 g hladká mouka, 10 g másla, 100 ml smetany, 1 žloutek, sůl, kmín, bobkový list, ocet*

Brambory nakrájené na kostky vaříme doměkka v osolené vodě s kmínem v plátěném sáčku, přidáme bobkový list, který po dovaření brambor vyndáme. Brambory rozmačkáme. Polévku zahustíme nasucho opraženou moukou rozšlehanou v mléce, provaříme, přidáme smetanu s rozšlehaným žloutkem, přidáme trochu octa. Provaříme a dochutíme solí.

## POLÉVKA CELEROVÁ

*½ l vody, 60 g celeru, 10 g hladké mouky, 100 ml mléka, 10 g másla, sůl, petrželka*

Nastrouhaný celer zalijeme vodou nebo hovězím vývarem, uvaříme doměkka a rozmixujeme. Polévku zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve vodě. Dobře provaříme, zjemníme máslem a mlékem, podle potřeby dochutíme solí a ozdobíme nasekanou petrželkou.

## POLÉVKA DRŮBKOVÁ S NUDLEMI

*½ l vody, 100 g drůbků z kuřete, 30 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele, 20 g polévkových nudlí, sůl, petrželka*

Drůbky a zeleninu zalijeme studenou vodou, osolíme a uvaříme doměkka. Vývar přecedíme, drůbky obereme, nakrájíme, zeleninu nastrouháme nebo rozmačkáme. Vše vrátíme zpět do vývaru. Podle potřeby dochutíme solí a ozdobíme nasekanou petrželkou a podáváme s uvařenými nudlemi.

## POLÉVKA HAŠÉ

*½ l vody, 60 g hovězího masa, 20 g hladké mouky, 10 g másla, ½ vejce, sůl, petrželka*

Maso nakrájíme, osolíme, zalijeme ½ litrem studené vody a uvaříme doměkka. Vývar přecedíme, zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve vodě, maso umeleme. Polévku dobře provaříme a přidáme pomleté maso. Zjemníme máslem, podle potřeby dochutíme solí a ozdobíme nasekanou petrželkou.

## POLÉVKA HOVĚZÍ S KRUPICOVÝMI NOČKY

*½ l vody, 60 g hovězího masa, 20 g mrkve, 20 g petržele, 20 g celeru, 30 g krupice, ½ vejce, sůl, petrželka*

Nakrájené maso a zeleninu uvaříme v osolené vodě doměčka. Vývar přecedíme. Krupici s vejcem rozšleháme, zavaříme přes vidličku do polévky a provaříme. Maso a nastrouhanou zeleninu vrátíme zpět do polévky a necháme prohřát. Dochutíme solí. Ozdobíme posekanou petrželkou.

### POLÉVKA DRŮBKOVÁ S RÝŽÍ

*½ l vody, 100 g drůbků z kuřete, 30 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele, 15 g rýže, sůl, petrželka*

Drůbky a zeleninu zalijeme studenou vodou, osolíme a uvaříme doměčka. Vývar přecedíme, drůbky obereme, nakrájíme, zeleninu nastrouháme nebo rozmačkáme. Vše vrátíme zpět do vývaru. Podle potřeby dochutíme solí a ozdobíme nasekanou petrželkou a podáváme s uvařenou rýží.

### POLÉVKA RYBÍ

*½ l vody, 100 g filé z tresky, 20 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele, 20 g hladké mouky, 100 ml mléka, 10 g másla, muškátový oříšek, sůl, petrželka*

Maso s nastrouhanou zeleninou zalijeme ½ l vody, osolíme a uvaříme doměčka. Polévku zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve vodě. Dobře provaříme, zjemníme máslem a mlékem. Dochutíme strouhaným muškátovým oříškem, podle potřeby dosolíme a ozdobíme nasekanou petrželkou.

### POLÉVKA RAJČATOVÁ

*½ l vody, 100 g oloupaných konzervovaných rajčat, 1 lžice olivového oleje, 20 g cukru, 30 g polévkových těstovin, sůl, bazalka*

Rajčata zalijeme vodou, osolíme a rozvaříme. Přidáme olej, dochutíme cukrem a popřípadě solí. Přidáme uvařené těstoviny a posypeme nasekanou bazalkou.

### POLÉVKA ZELENINOVÁ S KUS-KUSEM

*½ l vody, 20 g mrkve, 20 g petržele, 20 g celeru, 30 g brambor, 1 lžice oleje, 50 g kus-kusu, sůl, zelená petrželka*

Kus-kus zalijeme vroucí vodou dle návodu na obalu, přidáme olej, sůl. Promícháme, odstavíme, přikryjeme pokličkou a necháme 7 minut stát. Necháme vychladnout. Nastrouhanou zeleninu a na malé kostičky nakrájené brambory uvaříme doměčka. Přidáme kus-kus, vše promícháme a dochutíme. Zdobíme zelenou petrželkou.

### ŽEMLOVÁ POLÉVKA SE SÝREM

*4 plátky starší večky, ½ l vývaru, 20 g celeru, 20 g mrkve, 20 g petržele, 1 vejce, 30 g sýru 30 % eidamu, 10 g másla, sůl, petrželka*

Zeleninu nastrouháme, večku rozlámeme, vše zalijeme vývarem a vaříme, až se večka rozvaří a zelenina je měkká. Polévku propasírujeme. Vmícháme rozšlehané vejce a za stálého míchání necháme srazit. Zjemníme máslem. Na talíři polévku ozdobíme nastrouhaným sýrem a najemno nakrájenou petrželkou.

### POLÉVKA ŠPENÁTOVÁ S VAJEČNÝM SVÍTKEM

*½ l vody, 100 g mraženého špenátu, 100 ml mléka, 10 g másla, 20 g hladké mouky, sůl*

**Svítek:** *1 vejce, 20 ml studené vody, 30 g hrubé mouky, 1 lžice oleje, sůl*

Špenát uvaříme v osolené vodě, zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve vodě. Dobře provaříme, zjemníme máslem a mlékem. Dochutíme podle potřeby solí.

**Svítek:** Žloutek našleháme s vodou a střídavě přidáváme mouku s ušlehaným sněhem z bílku. Opatrně mícháme, až vznikne jemné těsto. Vlijeme na olejem vymazanou pánev. Upečený, vychladlý svítek nakrájíme na nudličky a před podáváním vložíme do polévky.

### POLÉVKA S MASOVÝMI KNEDLÍČKY

*½ l vývaru, 100 g vepřového masa, 10 g hladké mouky, bazalka, 60 g rýžových nudlí, sůl, zelená petrželka*

Maso umeleme, osolíme, přidáme nasekanou bazalku, hladkou mouku a dobře promícháme. Utvoříme malé kuličky, které vkládáme do vroucího vývaru. Vaříme doměčka asi 25 minut. Přidáme nasekanou petrželku, podle chuti dosolíme. Podáváme s rýžovými nudlemi, připravenými podle návodu.

## **Zavářky do polévky:**

## SÝROVÉ NOČKY

*10 g krupice, 10 g hrubé mouky, 20 g sýru 30 % eidamu, ½ vejce, 20 ml mléka, sůl*

Krupici namočíme na chvíli do mléka, přidáme mouku, vejce, nastrouhaný sýr, osolíme a vypracujeme těstíčko. Lžičkou vykrajujeme nočky, které zaváříme do polévky.

## STROUHÁNÍ

*30 g hrubé mouky, ¼ vejce*

Z mouky a vejce vypracujeme tuhé těsto. Nastrouháme a necháme osušit. Vložíme do vařící, hotové polévky a necháme přejít varem.

## ŽEMLOVÉ KOSTKY

*30 g žemle nebo rohlíku*

Pečivo nakrájíme na kostičky a v troubě usušíme na pečicím papíru.

## KAPÁNÍ

*30 g hrubé mouky, ½ vejce, sůl*

Do rozšlehaného vejce zamícháme mouku, osolíme a přes vidličku nebo síto s velkými oky zaváříme do vařící polévky.

## Hovězí maso

### HOVĚZÍ MASO NA RAJČATECH

*200 g hovězího masa z kýty, 100 g rajčat, 20 g hladké mouky, 20 g rajského protlaku, 2 lžice oleje, sůl*

Omyté naklepané plátky masa opečeme zlehka na oleji, podlijeme vodou, přidáme rajský protlak, oloupaná, zrníček zbavená a na plátky nakrájená rajčata a provaříme, osolíme a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

### HOVĚZÍ SVÍČKOVÁ

*200 g hovězího masa na svíčkovou, 30 g mrkve, 30 g petržele, 30 g celeru, hovězí vývar, 30 g hladké mouky, 100 ml smetany, cukr, citrónová šťáva, bobkový list, 10 g másla, sůl*

Osolené maso opečeme nasucho, přidáme nastrouhanou zeleninu, bobkový list, podlijeme vývarem a pečeme. Měkké maso vyjmeme, vyndáme i bobkový list. Šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve smetaně, dobře provaříme. Dochutíme cukrem, citrónovou šťávou a podle potřeby dosolíme. Hotovou omáčku rozmixujeme, zjmníme máslem, maso vložíme zpět a necháme dobře prohřát.

### HOVĚZÍ GULÁŠ

*200 g hovězího masa, 40 g rajčatového protlaku, 20 g hladké mouky, 2 lžice oleje, sůl*

Maso nakrájíme na kostky, opečeme zlehka na oleji, podlijeme vodou, osolíme, přidáme protlak a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

### HOVĚZÍ MASO PROTÝKANÉ ŠUNKOU A MRKVÍ

*200 g hovězího masa z kýty, 40 g šunky, 40 g mrkve, 20 g hladké mouky, 2 lžice oleje, sůl*

Omyté maso protkneme šunkou a mrkví nakrájenou na klínky. Maso zlehka opečeme na oleji, podlijeme vodou, osolíme a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

## HOVĚZÍ PEČENĚ FRANKFURTSKÁ

*200 g zadního hovězího masa, 50 g šunky, 20 g rajského protlaku, 20 g hladké mouky, 15 g másla, sůl*

Maso protkeme šunkou, opečeme nasucho, zalijeme vodou a osolíme, přidáme rajský protlak a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět, zjemníme máslem, podle chuti dosolíme a necháme prohřát.

## HOVĚZÍ ZÁVIN

*200 g hovězího masa, 30 g šunky, 40 g veku, ½ vejce, 20 g hladké mouky, 15 g másla, sůl*

Plát masa naklepeme, osolíme, poklademe vekou smíchanou s vejcem a šunkou. Zavineme, převážeme nití a nasucho opečeme. Podlijeme vodou, osolíme a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, zbavíme nití a nakrájíme. Šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět, šťávu zjemníme máslem, podle chuti dosolíme a necháme prohřát.

## MORAVSKÝ GULÁŠ S BAZALKOU

*200 g hovězího masa, 20 g rajského protlaku, 40 g brambor, 20 g másla, bazalka, sůl*

Maso nakrájíme na kostky, zlehka opečeme nasucho, podlijeme vodou, osolíme, přidáme protlak a dusíme doměkka. Během úpravy přidáme jemně nastrouhané brambory, které omáčku zahustí. Dobře provaříme, zjemníme máslem, dochutíme solí a nasekanou bazalkou.

## HOVĚZÍ ZÁVITEK

*200 g hovězího masa z kýty, 40 g šunky, 30 g mrkve, ½ vejce, 20 g hladké mouky, 20 g másla, sekaná petrželka, sůl*

Maso naklepeme, osolíme a poklademe šunkou, uvařenou mrkví nakrájenou na klínky a vařeným vejcem. Zavineme do závitku, opečeme na teflonové pánvi, podlijeme vodou, osolíme a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět, šťávu zjemníme máslem a necháme prohřát. Nakonec přidáme nasekanou petrželku.

## HOVĚZÍ ROŠTĚNÁ

*200 g hovězí roštěnky, 2 lžíce oleje, 20 g hladké mouky, sůl*

Maso naklepeme, na okrajích nařízneme, osolíme a zlehka opečeme oleji. Zalijeme vodou a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě. Dobře provaříme. Maso vrátíme zpět, podle chuti dosolíme a necháme prohřát.

## HOVĚZÍ MASO S JABLKY

*200 g hovězího masa z kýty, 2 lžíce oleje, 100 g jablek (lepší jsou kyselejší), 100 g celeru, hřebíček, sůl*

Omyté naklepané plátky masa na obvodu nakrojíme, opečeme zlehka na oleji, podlijeme vodou, osolíme. Přidáme očištěný nastrouhaný celer, pokrájená jablka, 2–3 hřebíčky (po uvaření je vyndáme) a dusíme doměkka. Celer a jablka musí být rozdušená, jen tak zahustí vzniklou šťávu.

## HOVĚZÍ PLÁTEK S MRKVOVÝM PYRÉ

*200 g hovězího masa, 20 g hladké mouky, 20 g másla, sůl*

**Dušená mrkev:** 200 g mrkve, 10 g hladké mouky, 10 g másla, citrónová šťáva, cukr, sůl

Naklepaný, osolený plátek masa opečeme nasucho, zalijeme vodou nebo vývarem a dusíme doměkka. Maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět, zjemníme máslem a necháme prohřát.

**K masu si připravíme mrkvové pyrė:** Nastrouhanou mrkev zalijeme vodou, ochutíme solí a dusíme. Pyrė zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti přidáme cukr a citrónovou šťávu, zjemníme máslem a necháme prohřát.

## Telecí maso

### KARLOVARSKÝ KOTOUČ

200 g telecího masa, 30 g hladké mouky, 20 g másla, ¼ l masového vývaru, sůl

*Náplň:* 30 g šunky, 1 vejce, 30 g vařené mrkve

Naklepaný plátek osolíme a potřeme náplní, kterou jsme si připravili zvlášt' na teflonové pánvi ze šunky, vejce a nastrouhané vařené mrkve. Plátek zavíneme, zavážeme nití, podlijeme vývarem a pečeme. Měkké maso vyjmeme, nakrájíme na plátky, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

### TELECÍ MASO PO PRAŽSKU

200 g telecího masa, 30 g šunky, 1 vejce, 30 g vařené mrkve, zelená petrželka, 20 g hladké mouky, 20 g másla, sůl

Naklepaný plátek osolíme, opečeme nasucho, podlijeme vývarem a pečeme. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Vložíme na nudličky pokrájenou šunku, uvařené vejce, a najemno nastrouhanou mrkev. Přidáme nasekanou zelenou petrželku. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

### TELECÍ PERKELT

200 g telecí plece, 40 g rajského protlaku, hovězí vývar, 20 g hladké mouky, 20 g másla, citrónová šťáva, bazalka, sůl

Osolené kousky orestujeme s rajským protlakem na teflonové pánvi, podlijeme vývarem a dusíme. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, přidáme citrónovou šťávu, zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát

### TELECÍ RAGÚ

200 g telecí plece, 40 g mrkve, 40 g celeru, hovězí vývar, 30 g hladké mouky, 100 ml mléka, 20 g másla, sůl, zelená petrželka

Osolené kostky masa opečeme nasucho, přidáme nastrouhanou zeleninu, podlijeme vývarem a dusíme. Měkké maso vyjmeme. Šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou v mléce, dobře provaříme. Podle potřeby dosolíme. Hotovou omáčku zjemníme máslem, přidáme posekanou petrželku, maso vložíme zpět a necháme dobře prohřát.

### HAŠE Z TELECÍHO MASA

200 g telecího masa, sůl, voda

*Bešamel:* 20 g hladké mouky, 100 ml mléka, 20 g másla, sůl

**Bešamel:** nasucho opraženou moukou rozmíchanou v mléce vaříme tak, až vznikne hustá bílá omáčka. Uvařené maso umeleme, smícháme s bešamelem, podle potřeby dochutíme solí a zjemníme máslem.

### KLOPSY NA RAJČATECH

100 g hovězího masa, 100 g vepřového masa, 1 vejce, 30 g krájené země, 100 ml mléka, 30 g hladké mouky, sůl, bazalka, 40 g rajského protlaku, 20 g hladké mouky na zahuštění omáčky, 20 g másla

Umleté maso smícháme s vejcem, mlékem navlhčenou zemlí a moukou. Promícháme, osolíme a přidáme jemně nasekanou bazalku. Z této hmoty vytvoříme klopsy (koule), které vložíme do pekáče, podlijeme vodou a pečeme v troubě. Měkké klopsy vyjmeme, do šťávy přidáme protlak a šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

## Vepřové maso

### VEPŘOVÝ PŘÍRODNÍ PLÁTEK

*200 g vepřové kýty, 20 g hladké mouky, 2 lžíce oleje, sůl*

Maso nakrájíme na plátky, lehce naklepeme, osolíme a po obou stranách zlehka opečeme na oleji, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát. Podáváme s vařenými bramborami či rýží.

### VEPŘOVÉ PLÁTKY NA SMETANĚ

*200 g vepřové kotlety, 2 lžíce oleje, 60 ml smetany, 10 g čerstvého tymiánu, sůl*

Kotlety naklepeme, na okrajích nařízneme, osolíme, zlehka opečeme na oleji. Vlijeme smetanu, osolíme, přidáme tymián a pečeme v troubě. Zpočátku přikryjeme pokličkou, aby se maso nevysušilo. Podáváme s lisovanými bramborami nebo bramborovou kaší.

### VEPŘOVÉ ZÁVITKY SE ŠPENÁTEM

*200 g vepřové kýty, 1 vejce, 10 g hladké mouky, 100 g mraženého špenátu, 1 lžíce oleje, majoránka, sůl, kmín*

Špenát rozehrějeme na teflonové pánvi, vmícháme vejce, osolíme, přidáme sůl, majoránku, kmín a necháme srazit. Touto směsí potřeme lehce naklepané maso. Zarolujeme do závitků, převážeme nití a na teflonové pánvi zlehka osmahneme, aby se maso zatáhlo. Podlijeme vodou a dusíme doměkka. Závitky vyjmeme, šťávu zahustíme moukou, dobře provaříme a zjemníme máslem. Maso zbavené nití vrátíme zpět a necháme prohřát

### HOLANDSKÝ ŘÍZEK

*200 g libového mletého vepřového masa, 100 g sýru 30 % eidamu, 2 lžíce oleje, sůl, pepř, zelená petrželka*

**Na obalení:** *1 vejce, 50 g hladké mouky, 50 g strouhanky*

Sыр nastroháme, přidáme mleté maso, osolíme, vmícháme najemno nakrájenou zelenou petrželku a dobře promícháme. Vytvoříme 4 oválné asi 1 cm silné placičky a obalíme v mouce, rozšlehaném vejci, strouhance a vložíme na pečicí papír na pekáči, pokapeme olejem a pečeme doměkka.

### SEKANÁ PEČENĚ

*100 g vepřové kýty, 100 g telecího masa, 30 g veku, 20 ml mléka, ½ vejce, 30 g strouhanky, 10 g másla, sůl, majoránka, petrželka, drcený kmín*

Maso umeleme, smícháme s navlhčenou vekou v mléce, přidáme vejce, sůl, koření a vypracujeme hladké těsto. Utvoříme váleček, který vložíme do olejem vymazaného pekáčku. Podlijeme vodou a pečeme za stálého podlévání v troubě. Sekanou pečení vyndáme, nakrájíme na plátky. Šťávu zjemníme máslem.

### VEPŘOVÁ PEČENĚ NA KMÍNU

*200 g libové vepřové kotlety, 1 lžíce oleje, 10 g hladké mouky, sůl, kmín*

Osolené maso zlehka opečeme na oleji, přidáme kmín v plátěném sáčku, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Měkké maso a kmín vyjmeme, šťávu zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

### VEPŘOVÉ MASO V MRKVI

*200 g vepřové kýty, 150 g mrkve, 10 g hladké mouky, 10 g másla, cukr, citrónová šťáva, kmín, sůl, petrželka*

Maso nakrájíme na kostky, opečeme nasucho, osolíme, podlijeme vodou a dusíme. K poloměkkému masu přidáme nastrohanou mrkev, zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Zjemníme máslem a necháme prohřát. Nakonec přidáme nasekanou petrželku.

### VEPŘOVÉ NA CELERU

*200 g vepřové kýty, 150 g celeru, 10 g hladké mouky, 10 g másla, cukr, citrónová šťáva, sůl, petrželka*

Plátek masa opečeme nasucho, osolíme, podlijeme vodou a dusíme. K poloměkkému masu přidáme nastrouhaný celer, zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Zjemníme máslem a necháme prohřát. Nakonec přidáme nasekanou petrželku.

## VEPŘOVÁ PEČENĚ

*200 g vepřového masa, 1 ½ lžíce oleje, kmín, 10 g hladké mouky, sůl*

Osolené maso zlehka opečeme na oleji, přidáme kmín v plátěném sáčku, podlijeme vodou a pečeme v troubě doměkka. Měkké maso a kmín vyjmeme, šťávu zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme. Maso nakrájíme, vrátíme zpět a necháme prohřát.

## ŠPAGETY S BOLOŇSKOU OMÁČKOU

*160 g mletého, libového vepřového masa, 2 lžíce oleje, 100 g rajčatového pyré, 15 g hladké mouky, 160 g špaget, 40 g sýru 30 % eidamu, sůl, bazalka*

Na oleji rozdusíme mleté maso, osolíme, přidáme rajčatové pyré a dusíme doměkka, podle potřeby podléváme vodou. Hotovou směs mírně zahustíme hladkou moukou, necháme provařit, přidáme sekanou bazalku. Na talíři přelijeme touto směsí špagety uvařené podle návodu a posypeme strouhaným eidamem.

## RIZOTO S VEPŘOVÝM MASEM A SÝREM

*200 g vepřového masa, 2 lžíce oleje, 150 g rýže, 40 g mrkve, 60 g sýru 30 % eidamu, sůl, petrželka*

Na oleji zlehka opečeme na kostičky nakrájené maso, osolíme, podlijeme vodou a dusíme do poloměkka. Přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev, propláchnutou rýži, zalijeme vodou, zamícháme a dusíme. Do hotového rizota zamícháme nasekanou petrželku. Před podáváním posypeme strouhaným sýrem.

## TĚSTOVINY ZAPEČENÉ SE ŠUNKOU

*200 g těstovin, 3 lžíce oleje, 120 g šunky, 2 vejce, 100 ml mléka, 1 lžíce oleje na vymazání formy, 20 g strouhanky na vysypání formy, sůl, petrželka*

Na kostičky nakrájenou šunku jemně opečeme na oleji. Vejce rozšleháme se solí a mlékem a smícháme s opečenou šunkou a těstovinami uvařenými dle návodu. Přidáme posekanou petrželku, osolíme, promícháme a zapékáme v olejem vymazané a strouhankou vysypané zapékací nádobě. Pečeme v troubě asi 20 až 25 minut.

## Ryby

### KAPR NA MÁSLE

*300 g kapra bez kůže, 20 g másla, 20 g citrónu, sůl*

Porce kapra pokapeme citrónovou šťávou a necháme asi hodinu uležet v chladničce. Před úpravou porce kapra osolíme, položíme na rozpuštěné máslo, podlijeme vodou a dusíme doměkka.

### FILÉ ZAPEČENÉ NA PROTLAKU SE SÝREM

*300 g filé z tresky, 1 lžíce oleje, 30 g hladké mouky, 40 g sýru 30 % eidamu, 100 ml rajčatového pyré, 20 g másla, 10 g hladké mouky na obalení, sůl*

Filé osolíme, obalíme v 10 g hladké mouky, vložíme do olejem vymazané teflonové pánve vhodné do trouby. Zbylou mouku a rajčatové pyré rozmícháme s trochou vody, nalijeme na připravené filé, poklademe plátky másla a pečeme doměkka. Před dopečením posypeme strouhaným sýrem.

### FILÉ S CITRÓNEM

*300 g filé z tresky, 15 g másla, citrónová šťáva, sůl*

Filé osolíme, pokapeme citrónovou šťávou, mírně podlijeme vodou a pečeme doměkka. Hotové filé poklademe kousky másla. Můžeme podávat s vařenými bramborami nebo bramborovou kaš

### FILÉ S RAJČATY A SÝREM

*300 g filé z tresky, 60 g rajčat, 40 g sýru 30 % eidamu, 20 g másla, bazalka, sůl*

Filé osolíme, polovinu oloupaných rajčat nakrájíme na plátky a přidáme k rybě, mírně podlijeme vodou a pečeme do poloměkka. Filé vyndáme z trouby, poklademe zbylou částí rajčat nakrájených na plátky, posypeme nasekanou bazalkou a strouhaným sýrem. Poklademe plátky másla a dáme ještě zapéct. Můžeme podávat s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší.

## FILÉ S JABLKÝ

*300 g filé z tresky, 100 g jablek, 15 g másla, sůl*

Filé osolíme, mírně podlijeme a pečeme doměkka. Hotové filé poklademe oloupanými, jádřince zbavenými, na plátky nakrájenými jableky, kousky másla a dáme ještě zapéct. Můžeme podávat s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší.

## ZAPEČENÉ MAKARONY S FILÉ A SÝREM

*200 g filé – tresky, 160 g makaronů, 2 vejce, 100 ml mléka, 60 g strouhaného sýru 30 % eidamu, 2 lžice oleje, 20 g strouhanky, zelená petrželka, sůl*

Uvařené makarony (podle návodu) přecedíme, promastíme olejem, smícháme s udušeným nakrájeným filé, nasekanou petrželkou a osolíme. Vložíme do olejem vymazané, strouhankou vysypané formy. Zalijeme vejci rozmíchanými v mléce. Před dokončením zasypeme sýrem a ještě dopečeme.

## Drůbež

### KUŘE NA RAJSKÉM PROTLAKU SE SMETANOU

*300 g kuřecích stehýnek (2 kusy), 2 lžice oleje, 20 g hladké mouky, 200 ml mléka, 40 g rajského protlaku, kuřecí vývar, 1 lžice zakysané smetany, sůl*

Kuře osolíme a dáme do hrnce, přidáme protlak, podlijeme vývarem z kuřete a dusíme doměkka. Kuře vyjmeme, šťávu přivedeme k varu a vmícháme mouku rozmíchanou v mléce. Povaříme a kuře vložíme zpět. Stáhneme z plotýnky a vmícháme zakysanou smetanu. Podáváme s houskovými knedlíky nebo dušenou rýží.

### PEČENÉ KUŘE NA RAJČATECH

*2 kuřecí stehna (asi 300 g), 150 g oloupaných rajčat, drcený kmín, sůl*

Osolená stehna vložíme do pekáčku na oloupaná nakrájená rajčata. Posypeme drceným kmínem, podlijeme mírně vodou a pečeme v troubě za stálého podlévání dorůžova.

### KUŘECÍ PLÁTKY SE SÝREM

*300 g kuřecích řízků, 60 g pórku, 100 g strouhaného sýru 30 % eidamu, 1 lžice oleje, bazalka, sůl*

Kuřecí maso zlehka naklepeme a osolíme. Naskládáme do zapékací misky, podlijeme vodou, posypeme nejmenno nakrájeným pórkem a bazalkou. Dáme péct do trouby, před dokončením maso zasypeme strouhaným sýrem a dáme ještě zapéct, až sýr mírně zružoví.

### KUŘECÍ ZÁVIN

*250 g kuřecích řízků, sůl*

**Náplň:** *1 vejce, 40 g šunky, 40 g vařené mrkve, zelená petrželka, 20 g hladké mouky, 20 g másla, sůl*

Naklepané maso osolíme, skládáme vedle sebe tak, aby se vytvořil větší, souvislý plát, který natřeme náplní. Plát pevně zavineme, zavážeme nití, vložíme do pekáče, podlijeme vodou a pečeme doměkka v troubě. Měkké maso vyjmeme, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, osmahneme, podlijeme vodou a povaříme.

Zjemníme máslem a podle potřeby osolíme.

**Náplň:** Na teflonové pánvi srazíme vejce s na nudličky nakrájenou šunkou, jemně nasekanou mrkví a nasekanou petrželkou.



## PLNĚNÁ KUŘECÍ PRSÍČKA

*300 g vyšších kuřecích prsíček (2 plátky), 50 g sýru goudy, 50 g broskve, 2 lžice oleje, 10 g hladké mouky, mletý pepř, sůl*

Kuřecí plátky nařízneme tak, abychom vytvořili kapsu. Do ní vsuneme hranolek sýru a hranolek broskve. Prsíčka zajistíme špejlí, mírně osolíme, a zlehka opečeme z obou stran na oleji. Pak maso mírně podlijeme vodou a dusíme doměkka. Když je maso měkké, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, osmahneme, podlijeme vodou a povaříme. Podáváme se šťouchanými brambory.

## PEČENÉ KUŘE NA ROZMARÝNU

*2 kuřecí stehna (300 g), 20 g másla, snítka rozmarýnu, sůl*

Kuře osolíme, vložíme na pekáč, podlijeme vodou a vložíme rozmarýn. Pečeme za stálého podlévání dozlatova, rozmarýn vyjmeme, šťávu zjemníme máslem.

## KRŮTÍ GULÁŠ

*200 g krůtích prsou, 40 g rajského protlaku, 20 g hladké mouky, 20 g másla, sůl, majoránka*

Maso nakrájíme na kostky, osolíme a opečeme na teflonové pánvi. Přidáme rajský protlak, zalijeme vodou a dusíme doměkka. Měkké maso a kmín vyjmeme, šťávu zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, podle chuti dosolíme, přidáme majoránku, zjemníme máslem. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

## KRÁLÍK S BROSKVEMI

*300 g králičího masa bez kostí, 2 lžice oleje, 150 g broskví (mohou být i kompotované), sůl*

Maso omyjeme, osušíme. Osolíme a zlehka opečeme na oleji. Podlijeme vodou a dusíme doměkka. Před dokončením přidáme na plátky nakrájené broskve a krátce povaříme. Podáváme s bramborami nebo bramborovou kaší.

## KRÁLÍK SE SMETANOU

*200 g králičího masa bez kostí, 20 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele, 100 ml smetany, 20 g másla, sůl*

Maso omyjeme, osušíme, přidáme najemno nastrouhanou zeleninu, osolíme, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Před dokončením přidáme smetanu, zjemníme máslem a povaříme.

## RIZOTO S KUŘECÍM MASEM

*200 g kuřete, 50 g mrkve, 100 g rýže, 2 lžice oleje, 60 g strouhaného sýru 30 % eidamu, sůl, zelená petrželka*

Kuřecí maso nakrájené na nudličky zlehka opečeme, přidáme mrkev nakrájenou na malé kostičky a osolíme. Pak podlijeme asi 1 del vody a dusíme doměkka. Rýži několikrát propláchneme studenou vodou, osolíme a zalijeme vodou. Na jeden díl rýže dáme dva díly vody. Rýži dusíme téměř doměkka, pak rýži sundáme z plotýnky a necháme pod pokličkou dodusit. Rýži promícháme s masem, přidáme posekanou zelenou petrželku. Na talíři posypeme strouhaným sýrem.

## Bezmasá

### TĚSTOVINY SE STROUHANÝM SÝREM

*200 g špaget, 3 lžice olivového oleje, 120 g strouhaného sýru 30 % eidamu, sůl, bazalka*

Těstoviny uvařené podle návodu smícháme s olejem a na talíři posypeme strouhaným sýrem a posekanou bazalkou.

### TĚSTOVINY ZAPEČENÉ SE ŠPENÁTEM

*200 g těstovin, 4 vejce, 150 g mraženého špenátu, 15 g hladké mouky,*

*150 ml mléka, 3 lžice oleje, 15 g másla, 20 g strouhanky, 40 g sýru 30 % eidamu, sůl*

Na olej vložíme špenát, mírně podusíme, osolíme, zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve 1/3 mléka, přidáme 1 vejce a necháme provařit. Do těstovin uvařených podle návodu vmícháme špenátovou směs a dáme do máslem vymazané, strouhankou vysypané formy mírně zapéct. Pak těstoviny zalijeme zbylými vejci rozšlehanými v mléce se solí, posypeme strouhaným sýrem a dáme znovu zapéct, až se vejce srazí.

### BRAMBOROVÉ ŠIŠKY S TVAROHEM

*350 g vařených brambor ve slupce, 60 g hrubé mouky, 60 g krupice, 1 vejce, 20 g škrobové moučky (Solamyl), 100 g tvrdého tvarohu, 40 g cukru moučka, 40 g másla, sůl*

Uvařené brambory ve slupce necháme vychladnout, oloupeme je a nastrouháme na vál, mírně osolíme, přidáme mouku, Solamyl a krupici. Doprostřed uděláme důlek a rozklepneme vejce. Rukama zpracujeme těsto (pokud se těsto lepí, přisypeme mouku), vyválíme dlouhý váleček, který rozkrájíme na dílky asi 5 cm dlouhé. Konce válečků můžeme válením zúžit. Šišky vaříme ve vroucí mírně osolené vodě asi 10 minut a scedíme. Máslo rozpustíme. Tvaroh nastrouháme. Na talíři posypeme šišky tvarohem, cukrem a přelijeme máslem.

### OVESNÁ KAŠE S MANDARINKAMI

*80 g ovesných vloček, 500 ml mléka, 40 g cukru, 100 g kompotovaných mandarinek, sůl*

Mléko nalijeme do hrnce, přidáme vločky a špetku soli. Za stálého míchání vaříme asi 8 minut. Osladíme cukrem. Kaši rozdělíme do mističek a ozdobíme kompotovanými mandarinkami.

### KRUPICOVÁ KAŠE

*100 g krupice, 600 ml mléka, 10 g cukru, 20 g rostlinného másla, 40 g cukru, 1 lžička skořice, špetka soli*

Mléko dáme vařit a mírně osolíme. Když začne mléko po stranách pění, pomalu sypeme za stálého míchání krupici a necháme krupicovou kaši povařit. Když je kaše dostatečně hustá, odstavíme ji a vmícháme 10 g cukru. Kaši na talíři posypeme cukrem smíchaným se skořicí a pokapeme rozpuštěným máslem.

### RÝŽOVÁ KAŠE

*150 g rýže kulatozrné, 600 ml mléka, 10 g vanilkového cukru, 40 g moučkového cukru, 40 g másla, 1 lžička skořice, sůl*

Rýži uvaříme v mléce, do kterého přidáme špetku soli, doměkka. Do uvařené rýže přidáme vanilkový cukr. Při podávání posypeme směsí z cukru moučky a skořice a polijeme rozpuštěným máslem.

### NUDLÉ S TVAROHEM

*240 g širokých nudlí, 100 g tvrdého nastrouhaného tvarohu, 40 g moučkového cukru, 40 g másla, sůl*

Nudle dáme do vroucí mírně osolené vody a vaříme podle návodu. Nudle posypeme cukrem, strouhaným tvarohem a polijeme rozpuštěným máslem.

### TVAROHOVÉ KNEDLÍKY S JABLKY

*200 g měkkého tvarohu, 150 g krupice, 1 vejce, 250 g oloupaných jablek nakrájených na výseče, 200 g zakysané smetany, 40 g moučkového cukru, sůl*

Na vál dáme tvaroh, krupici, uděláme uprostřed důlek, do kterého rozklepneme vejce, a vypracujeme těsto. Z těsta uděláme váleček, rozdělíme na dílky, vkládáme kousky jablek a rukama zakulatíme na knedlíky. Vaříme ve vroucí mírně osolené vodě. Když knedlíky vyplavou, vyjmeme je. Na talíři přelijeme knedlíky oslazenou zakysanou smetanou.

## **Moučníky**

### DROBENKOVÝ KOLÁČ SE ŠVESTKOVÝMI POVIDLY 20 porcí

*250 g polohrubé mouky, 80 g krupicového cukru, 120 g rostlinného tuku na pečení, 1 vejce, prášek do pečiva, 200 g bílého jogurtu*

**Náplň:** *½ kg švestkových povidel*

**Na vymazání formy:** *2 lžíce oleje, 20 g polohrubé mouky*

Z mouky, cukru a tuku uděláme drobenku a jednu třetinu dáme stranou. Do zbylé drobenky přidáme vejce, prášek do pečiva a jogurt. Směs zamícháme a rozprostřeme na olejem vymazaný a moukou vysypaný plech. Na těsto namažeme povidla a posypeme zbylou drobenkou. Pečeme v troubě na 170 °C asi 40 minut.

### KŘEHKÝ KOLÁČ S TVAROHEM 12 porcí

*180 g hladké mouky, 60 g cukru, 120 g tuku na pečení, 1 žloutek, 1 bílek na potřetí, citrónová kůra*

**Náplň:** *250 g tvarohu, 30 g cukru, 100 ml mléka, 40 g vanilkového pudinku*

Na vál dáme mouku, rozkrájený tuk, žloutek, cukr, nejemno nastrouhanou citrónovou kůru a vše zpracujeme v hladké těsto. Těsto rozdělíme na dva díly a z každého vyválíme ½ cm silné kulaté pláty. Jeden díl vložíme do koláčové formy tak, aby část těsta překryla boční stěny formy. Pak rozprostřeme tvarohovou náplň a na ni druhou polovinu těsta. Povrch potřeme vejcem a propícháme špejlí.

**Náplň:** Tvaroh umícháme s cukrem, mlékem a pudinkovým práškem dohladka.

## MERUŇKOVÝ KOLÁČ S TVAROHEM 8 porcí

*160 g hladké mouky, 100 g Hery, 1 žloutek, 30 g moučkového cukru*

**Náplň:** 300 g meruňek, 250 g netučného měkkého tvarohu, 1 vanilkový pudink, 100 ml mléka, 2 vejce, 40 g cukru

Na vál dáme mouku, pokrácený tuk, cukr, žloutek a zpracujeme těsto. Zpracované těsto rozválíme do tvaru kola (velikosti větší než je koláčová forma, abychom měli těsto až po okraj). Pomocí válečku těsto přeneseme do formy, přitiskneme ke dnu a stěnám formy. Přechnívajícím těsto odřízneme, těsto propícháme vidličkou a zapečeme v troubě. Pak na těsto nalijeme tvaroh, na povrch dáme půlky kompotovaných oloupaných meruňek a dopečeme v troubě.

**Náplň:** Tvaroh rozmícháme s cukrem, pudinkovým práškem, žloutky, mlékem a nakonec zlehka vmícháme tuhý sníh z bílků.

## TVAROHOVÁ BÁBOVKA 12 porcí

*250 g měkkého tvarohu (z vaničky), 250 g polohrubé mouky, 2 vejce, 1 prášek do pečiva, 200 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr, 1 lžice oleje*

**Na formu:** 1 lžice oleje, 15 g polohrubé mouky

**Na ozdobu:** 15 g moučkového cukru

Bábovkovou formu vymažeme olejem a vysypeme moukou. Oddělíme žloutky od bílků a bílky ušleháme.

Do tvarohu přidáme žloutky a promícháme. Přidáme prosátou mouku, prášek do pečiva a nakonec zlehka vmícháme tuhý sníh z bílků. Vlijeme do formy a pečeme v předehřáté troubě na 170 °C asi 40 minut. Ještě teplou bábovku vyklopíme na talíř. Posypeme moučkovým cukrem a podáváme po vychladnutí.

## TVAROHOVÝ DEZERT S JABLKY

*150 g jemného netučného tvarohu, 40 g moučkového cukru, 100 g jablek, snítky máty na ozdobu, citrónová šťáva*

Oloupaná, omytá jablka udusíme v troše vody. Vychladlá jablka rozmixujeme s tvarohem, cukrem a citrónovou šťávou. Rozdělíme do mističek a podáváme vychlazené. Ozdobíme lístky máty.

## Pomazánky

### MASOVÁ POMAZÁNKA Z VEPŘOVÉHO MASA

*200 g libového vepřového masa (vařené nebo pečené nebo dušené),*

*100 g lučiny, sůl, zelená petrželka*

Maso rozmixujeme, přendáme do misky, přidáme lučinu, podle chuti dosolíme. Pokud je pomazánka hustá, zředíme ji masovým vývarem. Pomazánku namažeme na pečivo a posypeme nejemno nakrájenou petrželkou.

### MRKVOVÁ POMAZÁNKA S ŽERVÉ

*200 g mrkve vařené, 160 g žervé, sůl, bazalka*

Mrkev povaříme v mírně osolené vodě doměkka. Po vychladnutí ji nastroháme nahrubo a vmícháme do žervé. Podle chuti osolíme. Pomazánku mažeme na pečivo a ozdobíme lístky bazalky.

### RYBÍ POMAZÁNKA Z FILE

*200 g rybího filé, 100 g jogurtu řeckého typu, petrželka, 1 lžice citrónové šťávy, 100 g rajčat, sůl*

Rybí filé podusíme v mírně osolené vodě se lžičkou citrónu. Filé vyjmeme, studené vidličkou rozetřeme, přidáme jogurt, nejemno nakrájenou petrželku. Promícháme, dochutíme solí a citrónovou šťávou. Pomazánku necháme vychladit a mažeme na pečivo. Na talíři ozdobíme oloupaným rajčetem, nakrájeným na výseče.

## TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S PAŽITKOU

*150 g měkkého tvarohu, 40 ml mléka, 100 g rajčete, pažitka, sůl*

Do tvarohu dáme mléko a vyšleháme, přidáme nejemno nakrájenou pažitku a podle chuti osolíme. Pomazánku namažeme na pečivo a na talíři ozdobíme oloupaným rajčetem nakrájeným na kolečka.

## TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S PÓRKEM

*150 g měkkého tvarohu, 40 ml mléka, 30 g pórků, sůl, pažitka*

Do tvarohu přidáme mléko, nejemno nakrájený pórek a vyšleháme. Podle chuti osolíme. Pomazánku namažeme na pečivo a na talíři posypeme nasekanou pažitkou.

## TVAROHOVÁ POMAZÁNKA SE SÝREM

*150 g měkkého tvarohu, 40 ml mléka, 100 g taveného sýru, petrželka*

Do tvarohu přidáme mléko, tavený sýr a vyšleháme. Pomazánku namažeme na pečivo a ozdobíme petrželkou.

## TVAROHOVÁ POMAZÁNKA SE ŠUNKOU

*150 g měkkého nízkotučného tvarohu, 40 ml mléka, 100 g krůtí šunky, 100 g rajčat, libeček, sůl*

Do tvarohu přidáme mléko, nejemno nakrájenou šunku a vyšleháme. Podle chuti osolíme. Pomazánku namažeme na pečivo, posypeme nejemno nakrájeným libečkem a na talíři ozdobíme oloupaným rajčetem nakrájeným na výseče.

## VAJEČNÁ POMAZÁNKA

*2 vejce, 100 g selského jogurtu, 100 g rajčat, zelená petrželka, sůl*

Vejce uvaříme natvrdo, zchladíme, oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme jogurt, nejemno nasekanou zelenou petrželku a sůl. Pomazánku mažeme na pečivo a na talíři ozdobíme plátky oloupaného rajčete.

## POMAZÁNKA ŠUNKOVÁ

*160 g šunky, 50 g žervé, 20 g másla, sůl, pažitka*

Šunku umeleme, smícháme se žervé, máslem a osolíme. Dobře rozšleháme. Na ozdobu můžeme použít zelenou petrželku nebo pažitku.

## POMAZÁNKA TVAROHOVÁ S EIDAMEM

*150 g jemného netučného tvarohu, 30 g sýru 30 % eidamu, 10 g másla, 40 ml mléka, sůl, zelená petrželka*

Tvaroh smícháme s nastrouhaným eidamem, máslem, sekanou petrželkou a podle potřeby naředíme mlékem. Podle chuti osolíme.

