

# Obsah

Pomazánkou neurazíte	9
Polévka jako hlavní chod	13
Hovězí není jen svíčková	19
Luxusní telecí maso	29
Vepřové není jen bůček	33
Mleté maso a uzenina – z nouze ctnost	45
Drůbež a králík – správná volba	53
Hodnotná zvěřina	73
Ryby dvakrát týdně	79
Nepostradatelná zelenina a houby	85
Přílohy trochu jinak	99
Podceňované luštěniny a troška rýže	107
Těstoviny – rychlé a chutné	109
Pohanka, jáhly a bramborová jídla	113
Saláty nejen k večeři	119
Sladké nápady	127