

# **OBSAH**

*Úvodem / 4*

*Minutové polévky / 5*

*Pokrmý z mletého masa / 9*

*Minutky / 17*

*Rychlá úprava masa v tlakovém hrnci / 23*

*Pokrmý z vnitřností, drůbeže a ryb / 31*

*Pokrmý z uzenin a lančmítu / 44*

*Pokrmý z vajec a sýrů / 49*

*Pokrmý z luštěnin, těstovin a rýže / 56*

*Pokrmý ze zeleniny, brambor a hub / 66*

*Rychlé sladké večere / 77*

*Toasty a plněné pečivo / 80*

*Studené večere / 83*

*Přílohy / 89*

*A ještě něco navíc:*

*Co ze zbylých pokrmů / 92*