

Informační část 4

- Zdravá výživa 6
- Plánování nákupu a zásob 8
- Užiteční pomocníci do kuchyně 10
- Zásoby 13
- Koření a bylinky 20
- Rejstřík 352
- Obrazový materiál 359

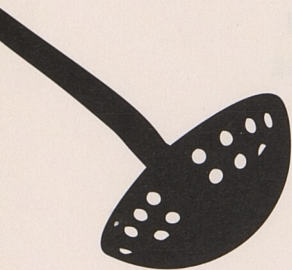


Dipy a omáčky 57

- Praktické tipy: omáčky 58
- Šest nejkřemovějších dipů 62
- Klasika: holandská omáčka 67
- Rychlé omáčky ke smaženým minutkám 68

Těstoviny a rýže 107

- Klasická rajská omáčka a její variace 113
- 6 x rychlé těstoviny pro dva 118
- Domácí příprava těstovin 122
- Krémové pochutnání: rizoto 130



Brambory a vaječná jídla 135

- Jaké brambory k čemu? 136
- Bramborová kaše 3 x jinak 141
- Lahůdka: zapečené brambory 148
- Jablečná omeleta a trhanec 157

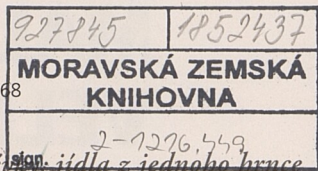
Vegetariánské pokrmy 159

- Vše o zelenině 160
- Jarní pochoutka: chřest 168
- Jde to i bez masa: lahodné tofu 182
- Od čočky po cizrnu 184



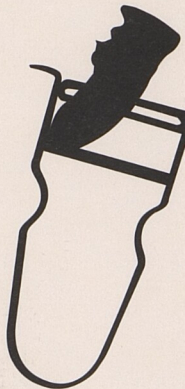
Chutovky a předkrmy 25

- Vše o salátech 26
- Crostini – italské jednohubky k aperitivu 31
- Křupavý obal s lahodnou náplní – listové těsto 38
- Aperitivy – od klasických po exotické 53



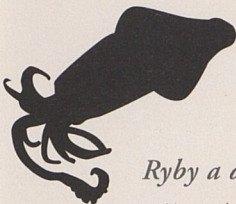
Polévky, jídla z jednoho hrnce a kari 77

- Studené nebo horké: polévky 83
- Základní recept na slepičí vývar 90
- Sytá lahůdka: jídla z jednoho hrnce 99
- Kari z woku 102



Slané koláče, pizza a nákypy 189

- Zeleninový koláč a jeho obměny 196
- Základní recept na pizzu Margherita 201
- Nákypy – chutnají i zasytí 206
- Sladkosti z trouby 210



Ryby a dary moře 253

- Na co si dát pozor při nákupu? 254
- Rybí filet – 6 x jinak 260
- Mořský okoun v alobalu 268
- Od obřích garnátů po hřebenatky 277

Dezerty, koláče a zmrzlina 281



- Nápady na zdobení dezertů 282
- Od čokoládového mousse po tiramisu 291
- Koláče a pečivo 296
- Zmrzlina, parfait a sorbet 307

Neobvyklé snídaně 311

- Pozvánka na nedělní brunch 314
- Müslí a spol. 317
- Míchaná vajíčka – perfektně připravená 321
- Domácí bagely 324



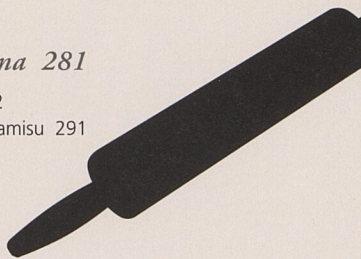
Dobrý hostitel 345

- Nápoje k jídlu 346
- Prostřený a ozdobený stůl 348
- Návrhy menu o několika chodech 35



Maso a drůbež 215

- Dokonale osmažený rumpsteak 226
- 6 nejkřupavějších trojbalů na řízky 232
- Od kachních prsíček až po vánoční husu 239
- Jehněčí maso a zvěřina 244



Marinování a nakládání 329

- Marinády na maso a ryby 333
- 6 nejlepších variant pesta 338
- Základní recept na mangové čatni 341
- Marmelády a džemy 342