

# OBSAH

Úvod .....	6	Hovězí plátky na pивě	
Výběr mikrovlnné trouby .....	7	po myslivecku .....	25
Co je to mikrovlnná trouba		Hovězí kostky na červeném víně ..	25
a na jakém principu pracuje .....	7	Plněné hovězí plátky .....	26
Využití mikrovlnné trouby .....	8	Pikantní hovězí nudličky	
<i>Rozmrazování</i> .....	9	s paprikami .....	26
<i>Sušení</i> .....	10	Guláš na pивě .....	27
<i>Ohřívání</i> .....	11	<b>Vepřové maso</b> .....	28
<i>Rozehřátí</i> .....	12	Vepřové plátky se sýrem .....	28
<i>Vaření</i> .....	12	Vepřové plátky na houbách .....	28
<i>Pečení</i> .....	12	Vepřové maso na zázvoru .....	29
Jaké nádoby používat .....	13	Vepřové nudličky se žampiony	
Nakonec několik důležitých rad		na kari koření .....	29
a pokynů .....	14	Vepřové nudličky s mraženou	
Údržba mikrovlnné trouby .....	15	zeleninou .....	30
Míry a váhy .....	16	Vepřová čínská směs .....	30
<b>Polévky</b> .....	17	Vepřové závitky s párkem .....	31
Hovězí polévka .....	17	Vepřové kotlety s křenem .....	31
Kuřecí polévka s těstovinami .....	18	Vepřový guláš s paprikami .....	32
Zeleninová polévka .....	19	<b>Telecí maso</b> .....	32
Krémová cuketová polévka .....	19	Telecí závitky s játrovou paštikou	32
Bylinková polévka .....	20	Italská telecí směs .....	33
Cibulová polévka .....	20	Telecí nudličky s hráškem	
Pórková polévka .....	21	na smetaně .....	33
Bramborová polévka .....	21	<b>Mleté maso</b> .....	34
Kulajda .....	22	Karbanátky se sýrem .....	34
Čočková polévka s rajčatovým		Masové kuličky .....	34
protlakem .....	22	Čevapčiči .....	35
Gulášová polévka .....	23	Domácí sekaná .....	36
Houbová polévka .....	23	Bavorská sekaná .....	36
<b>Maso</b> .....	24	<b>Drůbež a králík</b> .....	37
<b>Hovězí maso</b> .....	24	Kuře po indicku .....	37
Podušené roštěnky .....	24	Kuře s citronovou omáčkou .....	38
		Kuřecí špízy .....	38

Kuřecí závitky se zeleninou . . . . .	39	Papriky s rajčaty . . . . .	55
Kuřecí guláš s paprikou . . . . .	39	Dušené zelí . . . . .	55
Kuřecí prsíčka s paprikovým krémem . . . . .	40	Zeleninový nákyp . . . . .	56
Plněná kuřecí prsíčka na pivě a zázvoru . . . . .	40	Čínská zeleninová směs . . . . .	57
Kuřecí stehna v kari omáčce . . . . .	41	<b>Sójové maso a tofu</b> . . . . .	58
Krůtí závitky plněné šunkou a sýrem . . . . .	41	<i>Marinování sójového masa a tofu</i> 58	
Krůtí řízky na pórku s uzeným sýrem . . . . .	42	Sójový segedínský guláš . . . . .	59
Krůtí prsa s bramborami . . . . .	42	Sójové maso po čínsku . . . . .	60
Králík na zelenině . . . . .	42	Sójové plátky s cibulí a sýrem . . . . .	60
Králík v cibulové omáčce . . . . .	43	Zelné listy plněné sójovým granulátem . . . . .	61
Králičí nudličky na houbách . . . . .	43	Papriky plněné sójovým granulátem . . . . .	62
<b>Ryby a mořští živočichové</b> . . . . .	44	Tofu s mraženou zeleninou na kari 62	
Kapr na žampionech . . . . .	44	Pikantní tofu na pivě . . . . .	63
Kořeněný kapr na pivě . . . . .	45	<b>Rýže, rizota</b> . . . . .	64
Kapr namodro . . . . .	45	Vařená rýže . . . . .	64
Kapří guláš . . . . .	46	Vuřtové lečo s rýží . . . . .	64
Treska na smetaně . . . . .	46	Kuřecí rizoto . . . . .	65
Treska s kapary . . . . .	47	Rizoto s pórkem, tuňákem a kapary . . . . .	65
Ryba se zeleninou . . . . .	47	Rizoto s rybím filé . . . . .	66
Rybí filé s hráškem a kukuřicí . . . . .	48	Houbové rizoto . . . . .	66
Ryba s jogurtovou omáčkou . . . . .	48	Rizoto s kedlubnami a žampiony . 67	
Krevetky s jablkem . . . . .	49	Rizoto po mexicku . . . . .	67
Mořská směs s hráškem . . . . .	49	<b>Těstoviny</b> . . . . .	68
<b>Zelenina</b> . . . . .	50	Špagety s boloňským ragú . . . . .	68
Vařená brokolice . . . . .	50	Těstoviny se smetanou a houbami 69	
Plněný celer . . . . .	51	Těstoviny s cuketami . . . . .	69
Cuketová musaka . . . . .	51	Těstoviny se zelím a škvarky . . . . .	70
Cukety na kopru . . . . .	52	Těstoviny s brokolicí . . . . .	70
Hrášek se šunkou . . . . .	52	Šunkofleky . . . . .	71
Kedlubny s máslem . . . . .	53	Těstoviny po čínsku . . . . .	71
Květák se smetanovou omáčkou . 53		Těstoviny s tvarohem . . . . .	72
Květák s uzeným masem . . . . .	54	Těstoviny s ovocem . . . . .	72
Papriky se žampiony na tymiánu . 54			

<b>Bramborová jídla</b> . . . . .	73	<b>Rychlé večeře, malá pohoštění</b> . . .	85
Vařené brambory . . . . .	73	Papriky plněné bramborovou kaší . . .	85
Vařené brambory ve slupce . . . . .	73	Cukety plněné rýží a tuňákem . . .	86
Bramborová kaše . . . . .	74	Brambory s masem a vejci . . . . .	86
Brambory s vejci . . . . .	74	Vuřtguláš s paprikami . . . . .	87
Bylinkové brambory s cibulí a točeným salámem . . . . .	75	Rajčata plněná sýrem . . . . .	87
Brambory se zeleninou . . . . .	75	Toasty se zeleninou a hermelínem . . .	88
Bramborový guláš s lančmítem . . . . .	76	Toasty se šunkou a ananasem . . . . .	88
		Housky po ďábelsku . . . . .	89
		Pikantní housky s tuňákem . . . . .	89
<b>Pokrmý z vajec a hub</b> . . . . .	77	<b>Dezerty a moučníky</b> . . . . .	90
Míchaná vejce . . . . .	77	Ovoce na špejli . . . . .	90
Bylinková omeleta . . . . .	78	Hrušky s mandlemi a marmeládou . . .	91
Cibulová omeleta . . . . .	78	Švestky s drobenkou . . . . .	91
Brokolicová omeleta . . . . .	79	Broskve se sněhovou čepicí . . . . .	92
Vaječná smaženka . . . . .	79	Jablka s medem . . . . .	92
Rajčata s vejci a nivou . . . . .	80	Švestky se skořicí . . . . .	92
Houby na paprice . . . . .	80	Moučník s drobným ovocem . . . . .	93
Houbový perkelt se salámem . . . . .	81	Tvarohový koláč s ovocem . . . . .	93
Houbové lečo . . . . .	81	Bublanina . . . . .	94
Houbové ragú s rajčaty . . . . .	82	Palačinky . . . . .	94
Toasty s hlívou ústříčnou . . . . .	82		
		<b>Nápoje</b> . . . . .	95
<b>Omáčky</b> . . . . .	83	Kakao . . . . .	95
Jednoduchá italská rajčatová omáčka . . . . .	83	Horká čokoláda . . . . .	95
Česká rajčatová omáčka . . . . .	83	Grog . . . . .	95
Bešamelová omáčka (a její obměny) . . . . .	84	Svařené víno . . . . .	96
		Zdravotní nápoj . . . . .	96