

26. Makrobiotikův hrnec - <i>Posiluje a pročištuje</i>	26
27. Pórkový rendlík s pohankovými knedlíčky - <i>Chutný pokrm pro vaše zdraví</i>	27
28. Severský hrnec z kadeřávku - <i>Vitaminy i v zimě ze záhonu</i>	28
29. Bojarský kotlík - <i>Vydatná a zdravá zimní večeře</i>	28
30. Kitrí - rýžový pilaf s čočkou - <i>Orientální pokrm</i>	29
31. Italský hrnec s cuketou - <i>Výborný pokrm snadno a rychle</i>	29
32. Letní zeleninový kotlík - <i>Specialita na dovolenou</i>	30
33. Zeleninový guláš Ratatouille - <i>Francouzská specialita</i> Vaření rýže Natural	30
34. Hnědá čočka v zelenině - <i>Čočka na neobvyklý způsob</i>	31
35. Makrobiotická čočka se zeleninou - <i>Zdravá zeleninová pochoutka</i>	32
36. Mexická fazoláda - <i>Farmářská specialita</i>	32
37. Fazolový hrnec - <i>Bulharský tradiční pokrm</i>	33
38. Tříbarevný fazolový hrnec - <i>Pro labužníky</i>	33
39. Tyrolské fazole s kvašeným zelím - <i>Domácí specialita</i>	34
40. Hrachový hrnec s paprikami - <i>Záhorácká specialita</i>	34
41. Hrách s kroupami - <i>Kočičí svarba-staročeský pokrm</i>	35
42. Hrachová kaše - <i>Tradičně a s obměnami</i>	36
43. Nudle v zelí - <i>Jednoduchý a chutný pokrm</i>	36
44. Žižkovská lepenice - <i>Tradiční lidový pokrm</i>	37
45. Čínské zelí se sójovými boby - <i>Neobvyklá chuťovka</i>	37
46. Falešné dršťky z hub - <i>Vegetariánská pochoutka</i>	38
Brambory	39
47. Uherský paprikáš - <i>Specialita z brambor</i>	39
48. Bramborový guláš vegetář - <i>Tradičně bez masa</i>	39
48. Bramborový grenadýrmarš - <i>Jednoduchá příprava</i>	40
49. Brambory na kyselo s houbami - <i>Z receptáře našich maminek</i>	40
50. Alpské brambory - <i>Horalská jednoduchá specialita</i>	41
51. Brambory s parmazánem - <i>Po italsku - jednoduché</i>	41
Pokrm z bílých mas	42
52. Kuřecí stehna v letní zelenině - <i>Chutná na dovolené</i>	42
53. Kuřecí hrnec s růžičkovou kapustou - <i>Lehký masitý pokrm</i>	42
53. Skládání kuřecí pekáč - <i>Pro naše hosty - snadná příprava</i>	43
54. Srbský kuřecí guláš - <i>Balkánská specialita</i>	43
55. Džuveč s bílým masem - <i>Balkánská specialita</i>	44
56. Kuře nebo králík s vločkovými knedlíčky - <i>Chutná dětem - složitější příprava</i>	44
57. Nudlový hrnec s játrovými knedlíčky - <i>Hodnotný lehký pokrm</i>	45

58. Králíčí předek v bramborách - <i>Rodinný oběd snadno a rychle</i>	46
59. Mladý králík v zelenině - <i>Zdravě, snadno a rychle</i>	46
60. Králík v kukuřici - <i>Neobvyklá pochoutka</i>	47
61. Králík na česneku s kapustou - <i>Po staročesku</i>	47
62. Králík v celozrnném těstíčku - <i>Venkovská pochoutka</i>	48
63. Krutí nebo králíčí s houbami - <i>Lahůdka z bílého masa</i>	48
64. Perkelt z králíka - <i>Maďarská specialita</i>	49
65. Rybí ragú - <i>Výborné, rychle hotové</i>	50
66. Rybí filé v letní zelenině - <i>Rychlá příprava</i>	50
67. Buillabaisse (bulabéza) - <i>Francouzská rybí specialita</i>	51
68. Rybí filé po milánsku - <i>Chutné, rychlá příprava</i>	51
69. Florentinské filé z tresky - <i>Italská chuťovka</i>	52
70. Eintopf s uzenou rybou - <i>Německá specialita</i>	53
71. Mořská štika v čínském zelí - <i>Japonská specialita</i>	53
72. Rybí filé po sicilsku - <i>Pikantní pochoutka</i>	54
HRNEC WOK	55
Asijská kuchyně - WOK	56
73. Kuře s hráškem - <i>Jemná čínská specialita</i>	56
74. Kuře KUNG-PAO - <i>Pochoutka s arašídý</i>	56
75. Kuřecí nebo krutí prsa s ananasem - <i>Pro slavnostní příležitost</i>	57
76. Kuřecí prsa s mandlemi - <i>Když přijdou přátelé</i>	58
77. Kuře dušené se zeleninou - <i>Jemný pokrm zajímavé chuti</i>	58
78. Osm kousků kuřete - <i>Zajímavost čínské kuchyně</i>	59
79. Zázvorová kachna - <i>Sváteční pochoutka</i>	59
80. Kapr na kari - <i>Neobvyklá chuť</i>	60
81. Kapr CHUNG-ŠAO - <i>Neobvyklá pochoutka</i>	60
82. Pestrý zeleninový hrnec - <i>Pikantní zelenina</i>	61
83. Květákové kari - <i>Květák trochu jinak</i>	62
84. Rýžové nudle se zeleninou - <i>Zdravě a rychle</i>	62
85. Kantonská rýže - <i>Chutné jídlo ze zbytků</i>	63
Evropská a vegetariánská kuchyně - WOK	64
86. Čočkový hrnec s kroupami a zeleninou - <i>Zdravá výživa</i>	64
87. Čočkové kari - <i>Jednoduchá příprava</i>	64
88. Sójové maso s řapíkatým celerem - <i>Pro labužníky</i>	65
89. Sójové maso s mandlemi - <i>Vegetariánská pochoutka</i>	65
90. Sójové plátky s houbami - <i>Pro vegetariánské labužníky</i>	66
91. Zeleninový hrnec s tofu - <i>Vegetariánská bašta</i>	67
92. Tofu v zázvorové omáčce - <i>Opravdová pochoutka</i>	67
93. Tofu s vlašskými ořechy - <i>Zdravá pochoutka</i>	68

VAŘÍME V PÁŘE	69
OBILNÉ KAŠE	69
Pokrmý vařené v páře	70
94. Budhistická zelenina	70
95. Mangold nebo špenát s bílou ředkví	70
96. Papriky s tofu v páře	70
97. Květák a brokolice v páře	71
98. Makrobiotikova zelenina v páře	71
Obilné kaše pro malé i velké	72
99. Kaše z pšeničné trhanky	72
100. Pražená krupice - Pokrm z Vysočiny	72
101. Pražba - Staročeská pšeničná kaše	72
102. Polenta - Kukuřičná kaše	73
103. Jahelná kaše	74
104. Pohanková kaše	74
105. Kaše z ovesných vloček	75
106. Jáhlovo - Rýžová kaše	75