

WOK

POVINNY VYTISK

Sprievodca receptmi 2

Prehľad jedál a ich charakteristika

Niečo ľahké na obed 4

Jedlá pripravené vo woku majú nízky obsah tuku 4
Wok – favorit ľahkej kuchyne 4
Rady pred nákupom 5
Technológie zdravej kuchyne 5
Recepty 6 – 17

Vegetariánske jedlá 16

Príprava prísad 16
Technika krájania 16
Základné predpisy jedál pripravených vo woku 17
Recepty 18 – 33

Pikantné jedlá z mäsa a rýb 32

Čerstvé a pikantné 32
Základné oleje 33
Základné omáčky 33
Doma pripravené ochutené oleje 33
Recepty 34 – 49

Sladké jedlá z woku 50

Zdravá kuchyňa v číslach 50
Počítajte v gramoch 50
Nízkotučný víkend 51
Recepty 52 – 61

Register 62
Teploty sporákov 64

