

- OBSAH -



ÚVOD

CHUTNÉ JÍDLO ZA NĚKOLIK MINUT 8

ÚSPORNÉ KUCHYŇSKÉ POSTUPY 10

VYBAVENÍ, KTERÉ ŠETŘÍ ČAS 12

ROZUMNÉ NAKUPOVÁNÍ 16

SUROVINY Z CELÉHO SVĚTA 19

ZDOBNÍ 22

JAK VYUŽÍT ZBYTKY 24

ZVLÁŠTNÍ TÉMATA

OVOCNÉ PŘEDKRMY 58–59

CHUTNÉ NÁPLNĚ DO SENDVIČŮ 72–73

ČERSTVÉ POKRMY Z KONZERVY 118–119

LAHODNÉ OMÁČKY Z PÁNVE 138–139

ORIGINÁLNÍ OMELETY 232–233

ZMRZLINA „S PŘELIVEM“ 288–289

RECEPTY

POLÉVKY 26

PŘEDKRMY A SVAČINY 46

SALÁTY 82

RYBY, PLODY MOŘE 104

HOVĚZÍ, SKOPOVÉ A VEPŘOVÉ MASO 134

DRŮBEŽ A ZVĚŘINA 168

TĚSTOVINY A OBLNINY 198

ZELENINA JAKO HLAVNÍ JÍDLO 226

PŘÍLOHY 248

DEZERTY, KOLÁČE A CUKROVÍ 274



NÁVRHY JEDNOTLIVÝCH MENU 306–312

REJSTŘÍK A SEZNAM VYOBRAZENÍ 313–320