

OBSAH

ÚVODEM 6

1 SNADNÉ RYCHLOVKY 10

Jednoduché večere pro všední den

2 VÍTĚZEM V PRACOVNÍ DEN 30

Jak v týdnu hravě uctít hosty

3 RETRO RAPIDO 52

Nejoblíbenější nadčasové pochoutky obratem ruky

4 NAŠPONOVANÉ RÁNO 74

Snídaně krkolomnou rychlostí

5 RYCHLE, RYCHLE, POMALU 92

Příprava předem později ušetří čas

6 PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK 116

Žádný čas? Žádný problém!

7 HOTOVÉ BLAHO 134

Bleskurychlá potrava pro tělo a duši

8 VELKÝ FLÁM 158

Uspořádejte party coby dup!

9 SPEEDY GONZALES 184

Chvilé na mexickou notu

10 NĚCO NA CESTU 204

Jídlo v balíčku na obědy a pikniky

11 HEJ, PRESTO! 228

Nahlédnutí do italské kuchyně

12 SVÁTEČNÍ POHOŠTĚNÍ 252

Rychlé vánoční pochoutky

13 SPÍŽI: VOLÁM SOS 282

Jak si poradit, když nezbývá čas na nákup

PODĚKOVÁNÍ 308

REJSTŘÍK 310