Obsah

ÚVOD 3
O moderních přístrojích trochu jinak 4

JEDNODUCHÁ (KLASICKÁ) MIKROVLNNÁ TROUBA . 8
Jakou mikrovlnnou troubu si pořídíme? 8
Proč je výhodné vařit v mikrovlnné troubě? 9
Nádoby a nádobí na vaření 9
Obsluha mikrovlnné trouby 11

Co všechno mikrovlnná trouba dovede 13
Rozmrazování 13
Rozehřívání 14
Sušení 15
Ohřívání 15
Vaření v mikrovlnné troubě 17
Několik důležitých rad nakonec 18

POLÉVKY 19
Hovězí polévka 19
Drůbeží polévka se zeleninou 19
Bramborová polévka 20
Krémová květáková polévka 20
Červená zelnice 21
Francouzská cibulačka 21
Houbová (žampionová) polévka 21

MASOVÉ POKRMY 22
Vepřové maso 24
Přírodní vepřové kotlety 24
Marinované kotlety 24
Barevné maso 25
Pestré špízy 25
Vepřové nudličky na čínský způsob 26
Vepřové maso na paprice 27
Segedínský guláš 27

Hovězí maso 28
Steaky 28
Pikantní kořeněné biftečky 28
Hovězí závitky 28
Španělské ptáčky trochu jinak 29
Pravý maďarský guláš 29
Hamburgry se sýrem 30

Mleté maso 30
Mleté řízky s hráškem 30
Jemné mleté řízky v zelenině 31

Sekaná pečeně 31

Drůbež 32
Plněné kuřecí řízky 32
Pálivé kuřecí kousky 33
Jemné drůbeží medailonky 33
Přírodní krůtí řízky 33
Krůtí nudličky v zelenině 34

Vnitřnosti 34
Přírodní játra 34
Játrové špízy 35
Jemná játrová paštika 36

Ryby 36
Kořeněné rybí filé 36
Pikantní rybí směs 37
Rybí směs na čínský způsob 37
Losos na citronovém másle 38

Omáčky 38
Základní omáčka 38
Základní omáčka s mlékem 39
Rajčatová omáčka 39

POKRMY Z BRAMBOR, ZELENINY A HUB 40
Kapustové závitky 41
Květák pokaždé jinak 41
Plněné papriky 42
Rajče s tajemstvím 42
Zeleninové lečo 43
Ďábelské houby 43

POKRMY Z RÝŽE A TĚSTOVIN 44
Zeleninové rizoto 44
Špagety s pravou neapolskou omáčkou 44
Špagetová miska 45

PŘÍLOHY A PŘÍKRMY 45
Vařené brambory 45
Brambory ve slupce 46
Jarní bramborový salát 46
Vařená rýže 47
Dušená mrkev 47
Dušený špenát 48
Kysané zelí 48

SLANÉ DROBNOSTI 49
Míchaná vejce 49
Vaječná omeleta se sýrem 50
Vuřtový balíček 50
Sýrová dobrota 51
Sýrová pochoutka s křenem 52
Šunkové toasty se sýrem 52
Plněné žemle 53
Topinka s překvapením 53

MOUČNÍKY 54
Čokoládovo-mandlový dort 54
Dvoubarevný kokosový dort 55
Jablečný koláč trochu jinak 55
Broskvový (meruňkový) křupavý koláč 56

SLADKÉ DROBNOSTI 57
Křehké kousky 57
Hruškové překvapení 58
Banánové rio 58
Ananasové terče 59
Duhový pomerančový krém 59
Müsli 60

MIKROVLNNÁ TROUBA VYBAVENÁ GRILEM 62
Co všechno mikrovlnná trouba s grilem dovede? 62
Obsluha mikrovlnné trouby s grilem 63
Praktické rady 63

POKRMY Z MASA A SLANÉ DROBNOSTI 64
Grilované vepřové řízky 64
Vepřové ražniči 65
Uzenářské jehly 65
Křupavý bůček 65
Kuřecí jehly 66
Grilovaný kapr 66
Špikovaná játra 66
Šunkové závitky 68
Žemle pizza 68
Rohlíky s tuňákovou náplní 68
Grilované vepřové kotlety po myslivecku 69
Jehněčí ražniči 69
Grilované kuře 69
Grilovaná stehýnka 70
Grilované krůtí plátky s ovocem 70
Ryba s křupavou kůrkou 71
Grilované rybí plátky 71
Salámový věnec 71
Smetanové brambory 72
Šunkafleky 72
Minišunkové nákypy 72

SLADKÉ POKRMY A MOUČNÍKY 73
Zapečená zmrzlina 73
Grilované banány 73
Ovocné jehly 73
Plněná jablka v závěji 74
Tvarohový pudink 74

CRISP EFEKT 75
POKRMY Z MASA A SLANÉ DROBNOSTI 75
Pikantní paprikové kuličky 75
Křupavé rybí prsty 76

Smažený sýr 76
Bleskové francouzské brambory 76
Královský bramborák 77
Minutkový květák 77
„Hemenex" 77
Skvělé toasty 78
Opékané brambory 78
Sezamky 78

MOUČNÍKY 79
Ananasový koláč 80
Jablkový koláč 80
Obří marokánky 81
Bleskový koláč s kakaem 81

KOMBINOVANÁ MIKROVLNNÁ TROUBA S HORKOVZDUŠNÝM OHŘEVEM A GRILEM 82
Co všechno kombinovaná mikrovlnná trouba dovede? 82
Obsluha kombinované mikrovlnné trouby 82
Praktické rady 83

POKRMY Z MASA A SLANÉ DROBNOSTI 84
Vepřové pečeně 85
Jemná hovězí pečeně 85
Dozlatova pečené kuře 86
Kuře ve směsi 86
Kořeněná krůtí prsa 86
Nákyp „Ementál" 87
Zapečené těstoviny po italsku 87

SLADKÉ POKRMY A MOUČNÍKY 88
Žemlovka 88
Kyprý ovocný nákyp 89
Mramorovaný biskupský chlebíček 89
Rybízový koláč s mandlovou peřinkou 90

HORKOVZDUŠNÁ TROUBA 91
Proč je výhodné vařit v horkovzdušné troubě? 91
Nádoby na vaření 91
Obsluha horkovzdušné trouby 92
Co všechno horkovzdušná trouba dovede? 93
Jak připravíme kompletní oběd? 96

POKRMY Z MASA 96
Párková vepřová pečínka 96
Vídeňský vepřový řízek 97
Vepřenky 97
Přírodní roštěnky 97
Játrové špalky 98
Zlatavá kuřecí prsíčka 98
Grilované kuře 99
„Čína" z kuřecího (krůtího) masa v alobalu 99

Žampionové rybí filé 99
Kapr na roštu 100

OSTATNÍ POKRMY (Z BRAMBOR, ZELENINY, HUB, TĚSTOVIN . . .) 101
Česnekové brambory 101
Bramborák 101
Bramborové hranolky 102
Zmražené bramborové hranolky 102
Zmražené bramborové krokety 102
Cibulový bramborový salát 103
Lahodný květák ve směsi 104
Smažené žampiony 104
Smažený sýr 105
Francouzské těstoviny 105

SLANÉ DROBNOSTI 106
Pizza z listového těsta 106
Zmražená pizza 107
Zmražené hamburgry z drůbežího masa 107
Pikantní plátky sekané 107
Žampionové toasty 107
Čertovské špízy 108
Sýrové řezy 108
Sytý rohlík 109
Kyprá vaječná omeleta 109
Bleskové zelňáky 109

SLADKÉ POKRMY A MOUČNÍKY 110
Piškotová omeleta 110
Tvarohové kobližky s rozinkami 111
Rychlý koláč 111
Řezy „Ledňáček“ 112
Barevná tvarohová bábovka 112
Kokosový dort 113
Perníkový rumový dort 114
Velikonoční bochánek 114
Rohlíčky plné oříšků 115
Marokánské čtverečky 115
Medvědí tlapičky 116

PEČICÍ TROUBA S HORKOVZDUŠNÝM OHŘEVEM A GRILEM 117
Klasický způsob pečení kombinovaný s horkovzdušným ohřevem . 118
Znojemská hovězí pečeně 118
Křehký jablkový závin s kokosem 119
Báječná vepřová pečeně 120
Sváteční plněný perník 120
Vepřové špalíčky 121
Ledové jablkové řezy 121
Zapečené kuřecí řízky se zeleninou 122
Rychlá piškotová roláda se šlehačkou 122

Kuřecí roláda „Speciál" 123
Vídeňský koláč s kakaem 123
Vydatná krůtí směs 123
Kynutá bábovka s oříškovou náplní 123
Králík na hořčici 125
Křehké koláčky 125
Kapr na špeku 126
Jemné věnečky 126

REMOSKA 127
Proč je výhodné připravovat pokrmy v remosce? 127
Praktické rady 127

POKRMY Z MASA 129
Křenová hovězí pečeně 129
Pečené hovězí roládky 129
Sýrové jehněčí 130
Špikované vepřové maso 130
Nedělní závitky 131
Královské kotlety 131
Masové koule 132
Pikantní vepřový bok 132
Dobrá sekaná 133
Šťavnaté kuře pečené na soli 133
Kuře pečené s rýží 133
Kuře na zelenině 134
Pečená kuřecí stehýnka 134
Lahůdková kuřecí křidélka 134
Krůtí kousky v balíčku 135
Labužnická krůtí rolka 135
Králík na slanině 135
Utajený králík 136
Kapr po čínsku 136
Kapr na smetaně 136
Plněné rybí filé 137
Rybí filé po balkánsku 137

OSTATNÍ SLANÉ POKRMY 138
Zapečenec 138
Bramborové hranolky ve směsi 138
Zapečené brambory s klobásou a nivou 139
Kynutý bramborák 139
Květákové brambory 139
Květákové buchtičky 140
Kapustový nákyp 140
Zapečené fazolové lusky se sýrem 141
Papriky s překvapením 141
Uzenářská rajčata 142
Plněné zelné závitky 142
Zeleninová mňamka 143
Chalupářské špagety 143
Žemlový věnec 143

SLADKÉ POKRMY A MOUČNÍKY 144
Rýžový nákyp s tvarohem a mandarinkami 144
Žemlovka 144
Žemlový tvarohový nákyp 145
Jemný tvarohový nákyp s ovocem 145
Buchty s tvarohem 146
Koláč pro mlsné jazýčky 146
Sváteční drobenkový koláč 147
Okatý koláč 147
Vločkový koláč 148
Bábovka s vaječným koňakem 148
Plněná bábovka 149
Jogurtová bábovka s kakaem 149
Makovec 150
Oříškový dort 150
Karamelový dort 151
Kynutý dort 152
Blesková bublanina 152

FRITOVACÍ PŘÍSTROJE 153
Proč je výhodné připravovat pokrmy ve fritéze? 153
Praktické rady 153
Obsluha fritovacího přístroje 154
Několik důležitých rad nakonec! 155

SLANÉ POKRMY 156
Biftek s vejcem 156
Hovězí plátky ve směsi 156
Smažený vepřový řízek 156
Minutkové vepřové kotlety 157
Česnekové jehněčí kotlety 157
Sváteční kuřecí řízky 158
Křupavé kuře 158
Pařížské krokety 158
Krůtí medailonky 159
Šašlik 160
Pražená játra 160
Vepřové špalky 160
Pikantní frikadely 161
Paprikové vepřenky 161
Kapr po mlynářsku 161
Křehké rybí řízky 162
Smažené rybí prsty 162
Lahodný párek 162
Pikadory 163
Drůbeží hamburgry 163
Salámové mističky 163
Bramborové šišky 163
Smažené žampiony 164
Květák v těstíčku 164
Kapustové karbanátky 165
Královský sýr 165
Sýrové kuličky 166

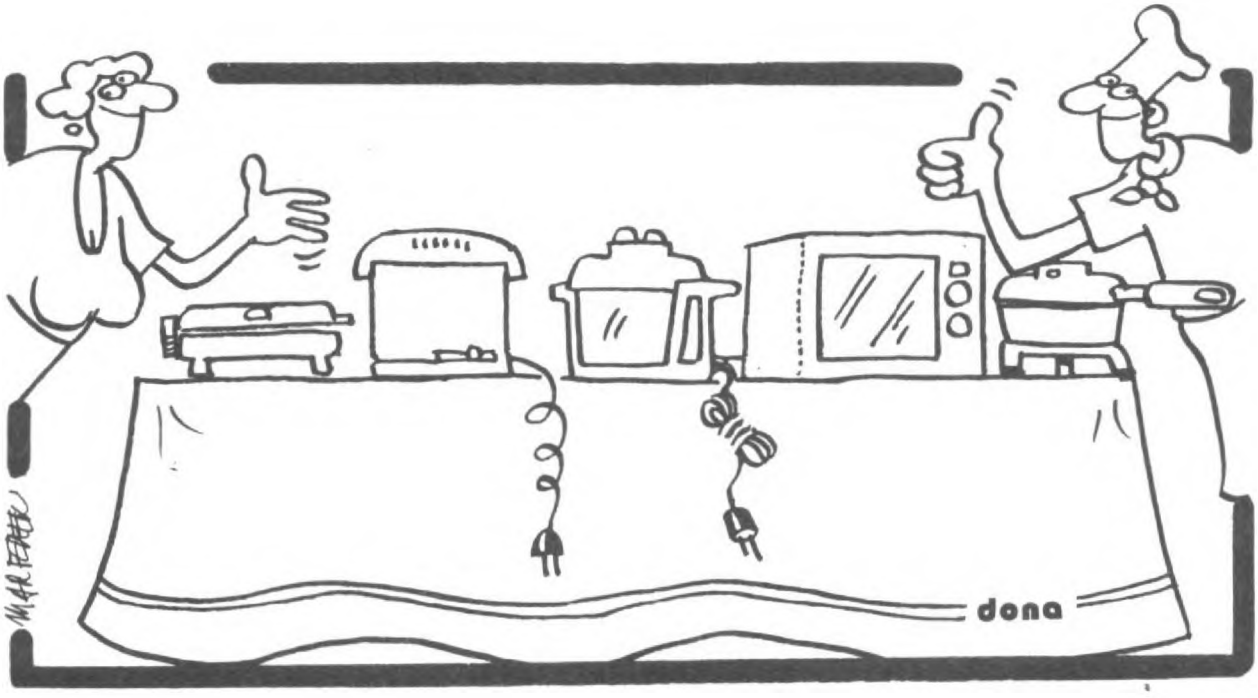
Zelí po labužnicku 166
Bramborové lupínky 166
Bramborové hranolky 166
Bramborové čtvrtky 167
Bramborové krokety 167

MOUČNÍKY 167
Tvarohové kobližky 167
Koblihy 168
Bavorské vdolečky 168
Smažené koláčky 169
Langoše 169
Námořnické uzly 170
Puchýřky 170
Podmáslové věnečky 170
Zlatavé ovocné kousky 171
Kokosová jablíčka 171

MALÁ DOMÁCÍ PEKÁRNA 172
Co všechno domácí pekárna dokáže? 172
Obsluha domácí pekárny 173
Bageta 174
Mléčný chléb 174
Kmínový chléb 174
Rozinkový chlebíček 174
Oříškový chlebíček 175
Těsto na buchty, koláče 175
Vaření rýže 175

JOGURTOVAČ 176
Obsluha jogurtovače 176

SLADKÉ POKRMY 177
Bleskový jogurtový koláč s ovocem 177
Jablkový závin z jogurtového těsta 177
Jogurtové livance 177
Jemný jogurtový krém 178
Jogurtová pochoutka 178
Ovocný salát ze zahrádky 178

SLANÉ POKRMY 179
Marinované jogurtové maso 179
Pálivé šišky 179
Pizza 179
Zelenina v jogurtu 180
Brambory „Speciál“ 180
Sýrovo-jogurtová roláda 181
Ďábelská jogurtová omáčka 181
Tatarská omáčka z jogurtu 181
Jogurtová pomazánka 182
Jemná paštiková pomazánka 182
Zeleninová pomazánka à la humr 182

TOASTOVAČ (SENDVIČOVAČ) 183
Obsluha toastovače 183
Praktické rady 183
Anglické sendviče 184
Havajské sendviče 184
Rančerské sendviče 184
Sendviče „Pizza“ 184
Moravské sendviče 185
Lovecké sendviče 185
Zbojnické sendviče 185
Kuřecí sendviče 185
Rokfórové sendviče 186
Křenové sendviče 186
Křenové sendviče se šunkou 186
Česnekové sendviče 186
Játrové sendviče 186
Dietní sendviče 187
Zavařeninové sendviče 187
Americké sendviče 187
Medové sendviče 187