

Obsah

Úvod	5
----------------	---

Všeobecná časť

Moderná kuchyňa	9
Zariadenie kuchyne	9
Zoznam nádob a náradia pre dve až štyri osoby	10
Naši pomocníci v kuchyni	11
Výživa a zdravie	16
Nedostatky v našej výžive	20
Potraviny a ich spracovanie	23
Nákup potravín	33
Uskladňovanie potravín	34
Ukladanie potravín v chladničke	36
Potraviny, ktoré šetria časom	37
Stravujeme sa racionálne	39
Denný režim stravovania	40
Varíme správne	42
Úprava potravín za studena	42
Tepelné úpravy potravín	42
Ako dlho treba variť	44
Umenie dobre hospodáriť	46
Šetrenie energiou pri varení	46
Hostia prišli nečakane	48

Špeciálna časť

Minútky	51
Výber potravín na prípravu minútiiek	51
Príprava minútiiek z mäsa	52
Podávanie minútiiek	55
Minútky z hovädzieho mäsa	55
Minútky z teľacieho mäsa	68
Minútky z teľacích vnútorností	74
Minútky z bravčového mäsa	77
Minútky z bravčových vnútorností	97
Minútky z baranieho mäsa	100
Minútky z jahňacieho mäsa	105
Minútky zo zveriny	108
Minútky z hydiny	112
Minútky z hydinových vnútorností	120
Minútky z rýb	122

Predjedlá	138
Studené predjedlá	138
Úprava jednoduchých obložených chlebíčkov	139
Úprava obložených chlebíčkov na slávnostné príležitosti	139
Nátierky	140
Chuťovky	145
Šaláty ako predjedlá	147
Plnené vajcia	153
Plnená zelenina	155
Plnené ovocie	158
Rôzne studené predjedlá	158
Ozdobené krekry	164
Teplé predjedlá	164
Hrianky (toasty)	164
Slané omelety a palacinky	167
Teplé predjedlá z údenín	172
Rôzne vyprážané predjedlá	175
Rôzne teplé predjedlá	178
Polievky	183
Jedlá z mäsa	190
Jedlá z mletých (sekaných) mias	190
Jedlá z konzerv	210
Jedlá z mäsových konzerv	211
Jedlá z údenín a mäsových výrobkov	225
Bezmäsité jedlá	233
Hlavné pokrmy z obilnín	233
Hlavné pokrmy z múky	235
Hlavné pokrmy zo zemiakov	238
Hlavné pokrmy zo zeleniny	241
Hlavné pokrmy z húb	250
Hlavné pokrmy z vajec	252
Hlavné pokrmy z tvarohu	254
Hlavné pokrmy zo syra	256
Múčniky	259
Múčniky s ovocím	259
Múčniky s tvarohom	269
Nepečené múčniky	277
Lahôdky a dezerty	282
Nápoje	294
Studené nealkoholické nápoje	294
Teplé nealkoholické nápoje	299
Studené nápoje s alkoholom	302
Teplé nápoje s alkoholom	304
Jedlá zo zvyškov	308
Jedlá zo zvyškov mäsa	308
Jedlá zo zvyškov obilninových potravín	319
Jedlá zo zvyšných zemiakov	323
Jedlá zo zvyšnej zeleniny	328
Jedlá zo zvyšných uvarených strukovín	330
Jedlá zo zvyšných bielkov	331
Register	335