

# OBSAH

## ÚVOD

1. Nový pomocník v domácnosti 5
2. Co je to mikrovlnná trouba? 6
3. Jak pracuje mikrovlnná trouba 7
4. Výběr vhodného typu 8
5. Co dokáže mikrovlnná trouba 9
6. Nádobí používané v mikrovlnné troubě 10
7. Několik praktických rad 11
8. S mikrovlnnou troubou můžeme nejen vařit 13
9. Použití regulačních stupňů 14
10. Pečení v mikrovlnné troubě 15
11. Údržba a čištění mikrovlnné trouby 15
12. Mikrovlnná trouba a mraznička 16

## RECEPTY

### PŘEDKRMY A SENDVIČE

- Šunka se sýrem 20
- Plněná rajčata I 20
- Plněná rajčata II 21
- Hot dog 21
- Hamburger 21
- Žampiony s citronovou šťávou 22
- Houbové omelety 22
- Plněné papriky 22
- Brambory se sýrem a pórkem 23
- Vejce se šunkou a sýrem 23
- Sýrová vejce 24

- Šunkové kuličky 24  
Sendvič s pečeným masem 25  
Omelety se zelenou paprikou 25  
Dvojitý sendvič 25

## **POLÉVKY**

- Gulášová polévka se šunkou 27  
Houbová polévka s červeným vínem 27  
Mrkvová polévka 28  
Hrášková polévka 28  
Jarní polévka 29  
Kapustová polévka 29  
Cibulová polévka 30  
Polévka s játrovými knedlíčky 30

## **MASO**

### **Hovězí maso**

- Rostbíf 32  
Hovězí maso po burgundsku 32  
Hovězí maso na houbách 33  
Hovězí maso s citronovou omáčkou 33  
Švýcarské hovězí nudličky 34  
Pikantní hovězí závitky 35  
Hovězí talíř 35  
Svíčková s kečupem a worcesterskou omáčkou 36  
Irské nakládané maso 36  
Hovězí maso na paprice 37  
Lyonská játra 37

### **Vepřové maso**

- Vepřové maso na česneku 38  
Vepřové maso na královský způsob 38  
Vepřové plátky s hořčicí 39  
Vepřové plátky v pomerančové omáčce 39  
Vepřové plátky se sýrem 39

Kotlety s kořenící směsí 40  
Segedínský guláš 40  
Vepřové filé s houbovou omáčkou 41  
Mexická mísa 42  
Vepřová játra po tyrolsku 42  
Vepřové maso s jablky 42  
Vepřové koleno se zelím 43

### **Jehněčí maso**

Jehněčí plátky na houbách 43  
Jehněčí ragú 44  
Citronové jehněčí maso 44

### **Uzené maso a uzeniny**

Šunka s houbovou omáčkou 45  
Šunka s vínovou omáčkou 45  
Pikantní pečená klobása 46  
Velikonoční rolka 46

### **Mleté maso**

Čevabčiči 47  
Masové karbanátky se zelenou paprikou 47  
Kuličky s pивní omáčkou 48  
Masové karbanátky 48  
Plněný zelný list 49

### **Drůbež**

Kuře v paprikové omáčce 50  
Kuře v sójové omáčce s jablky 50  
Kuře s ořechy 51  
Kuře na leču 51  
Pečené kuře na paprice 51  
Rychlé kuře 52  
Plněné kuře 52  
Kuřecí prsíčka s citronem 53  
Kuře s cuketami 53  
Kuře na neapolský způsob 53

Kuře v obalu	54
Rizoto z kuřecího masa	54
Kuře v sherry	55
Kuře v omáčce z červeného vína	55
Kuře na bílém víně	56
Kuře na houbách	56
Kuře „Cordon-bleu“	57
Kuře po italsku	57
Zeleninové kuře s rýží	58
Krůtí prsa plněná brokolicí	58
Krůtí závitky	59
Kachna na broskvích	59
Pikantní kachna	60
Kachna na houbách	60
Kuře na japonský způsob	61

## **Ryby**

Rybí filé s houbami	61
Rybí filé s hořčicovou omáčkou	62
Rybí filé s mateřídouškou	62
Rybí filé se zeleninou	63
Zapečené rybí filé	63
Strakaté rybí filé	64
Ryba po labužnicku	64
Kapr na kopru	65
Kapr na modro	65
Pikantní rybí filé	65
Pstruh na modro	66
Plněná treska	66
Treska v pivu	67

## **PŘÍLOHY A ZELENINA**

Vařená rýže	68
Chutnější vařená rýže	68
Kari rýže s houbami	68
Zelená rýže	69

Vařené brambory	69
Brambory vařené ve slupce	70
Pečené nové brambory	70
Brambory s majonézou	70
Smetanové brambory	71
Plněné brambory	71
Brambory plněné masem	72
Plněné cukety	72
Chřest na másle	73
Fazolové lusky s houbami	73
Cukety v citronové šťávě	73
Cukety s vejci a rajčaty	74
Francouzské brambory se šunkou	74
Fazolové lusky pro labužníky	75
Fazolové lusky na rajčatech	75
Vařená cibule se sýrem	76
Plněné cibule	76
Nákyp z brokolice	77
Květák s vejci	77
Květák na česneku a paprice	78
Květák s paprikou a rajčaty	78
Plněné papriky s kari	79
Obalované plněné papriky s koprem	79
Rajčatové papriky	80
Zelený hrášek na smetaně	80
Vařená kukuřice	80
Houby se sýrem	81
Mrkev se sýrem	81
Zeleninová miska s rokfórem	82
Pórek se šunkou	82

## OMÁČKY

Petrželová omáčka	83
Citronová omáčka	83
Houbová omáčka	83
Bešamelová omáčka	84

Sýrová omáčka	84
Vajíčková omáčka	84
Cibulová omáčka	84
Holandská omáčka	85
Hnědá omáčka	85
Omáčka ze strouhanky	85
Omáčka z červeného vína	86
Pikantní omáčka z bílého vína	86
Ovocná omáčka	87
Jablková omáčka	87
Pomerančová omáčka	87
Pomerančová omáčka s medem	88
Rajčatová omáčka	88
Italská omáčka	88
Neapolská omáčka	89

## DEZERTY

Jablečný kompot	90
Jablečný dort	90
Pikantní plněná jablka	91
Jablka plněná mandlemi	91
Banánová pěna	92
Pečený banán	92
Banán s rumem	92
Hrušky s červeným vínem	93
Hrušky s čokoládovou omáčkou	93
Pražské broskve	93
Flambované broskve	94
Třešňový nákyp	94
Malinový nákyp	95
Malinový pudink	95
Plněná jablka	95
Čokoládový pudink s višňovou omáčkou	96
Vanilkový pudink s piškoty	96
Rozinkový pudink	97
Tvarohový dort	97

Višně na smetaně	98
Palačinkový dort	98
Čokoládová poleva	99
Ovocná poleva	99
Karamelové bonbony	99
Krém s vínem	100

## NÁPOJE

Čaj s rumem	101
Kakao	101
Svařené víno	101
Grog	102
Pomerančový punč	102
Americká káva	102
Čokoláda	103

Tabulky	104
---------	-----