

# OBSAH

## ÚVODEM 6

- 1 SNADNÉ RYCHLOVKY 10**  
Jednoduché večeře 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 RUČIČEK 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**  
Chvilka 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**