

OBSAH

Úvod	5
Vaříme pomocí mikrovlnné energie	7
Jaký výkon mikrovlnné trouby zvolit	7
Varné nádoby do mikrovlnné trouby	8
Nádoby z hliníkové fólie a mikrovlny	9
Praktické rady	10
Prostorové rozmístění pokrmů	10
Rozmrazování pomocí mikrovln (manuální rozmrazování)	11
Přibližný čas ohřívání pokrmů v mikrovlnné troubě	11
Rozmrazování výhradně s použitím mikrovln	12
Příprava pokrmů grilováním	13
Příprava pokrmů s použitím zapékací pánve Crisp	13
Příprava pokrmů horkovzdušným ohřevem	13
Kombinovaná příprava pokrmů	14
Jak užívat při kombinované přípravě tradičních receptů	14
Jak užívat tradičních receptů při mikrovlnném vaření	14
Doba přípravy a míry	15
Praktické rady	15

RECEPTY

Ryby	16
Maso – uzeniny – drůbež	26
Zelenina – brambory	45
Oblíbená jídla	56
Polévky	72
Omáčky	75
Zákusky – sladkosti – koláče	78
Rejstřík	97