



OBSAH:

JÍDLO PRO SKUTEČNÉHO MUŽE ... 06

KAPITOLA 1 SVAČINY V ÚTOKU ... 08

KAPITOLA 2 CHLAPSKÁ JÍDLA PROTI HLADU ... 40

KAPITOLA 3 MEGA DEZERTY 70

KAPITOLA 4 JAK UDĚLAT DOJEM ... 100

REJSTŘÍK 128

Kapitola 1

SVAČINY V ÚTOKU

PŘEDVÁŘENÉ A 2x SMAŽENÉ HRANOLKY	10
HRANOLKY SE SLANINOU A SÝREM	12
PIVNÍ VAFLE SE ŠUNKOU A SÝREM	14
NEJLEPŠÍ BAGETY SE SLANINOU	16
OBŘÍ BRAMBOROVÉ KLÍNKY S DIPY	18
DOKONALÉ NACHOS S HOVĚZÍM	20

OSTRÉ HOVĚZÍ TACOS **22**

BAGETKY S MASOVÝMI KULIČKAMI **24**

STEAKOVÉ SENDVIČE **26**

RYCHLÉ PÁRKY V TĚSTÍČKU **28**

JAK SI UVAŘIT PIVO **30**

BAGELY S TUŇÁKEM **32**

**SENDVIČ S OHNIVÝMI RYBÍMI PRSTY
S RUSKOU OMÁČKOU A RUKOLOU** **34**

**PEČENÁ VEJCE S OMÁČKOU
Z RAJČAT A SLANINY** **36**

**MOCNÁ 5VAJEČNÁ OMELETA
S CHORIZEM, CIBULÍ A MODRÝM SÝREM** **38**



Kapitola 2

CHLAPSKÁ JÍDLA PROTI HLADU

PEČENÁ ŽEBÍRKA S CHILLI KOŘENÍM.....	42
ŘÁDNÉ PÁRKY V ROHLÍKU.....	44
MEGA MIX Z PÁNVE.....	46
FETTUCCINE ALFREDO.....	48
MACARONI SE ČTYŘMI SÝRY.....	50
HOVĚZÍ SEKANÁ SE ZELENINOU.....	52
TEXASKÉ CHILI.....	54



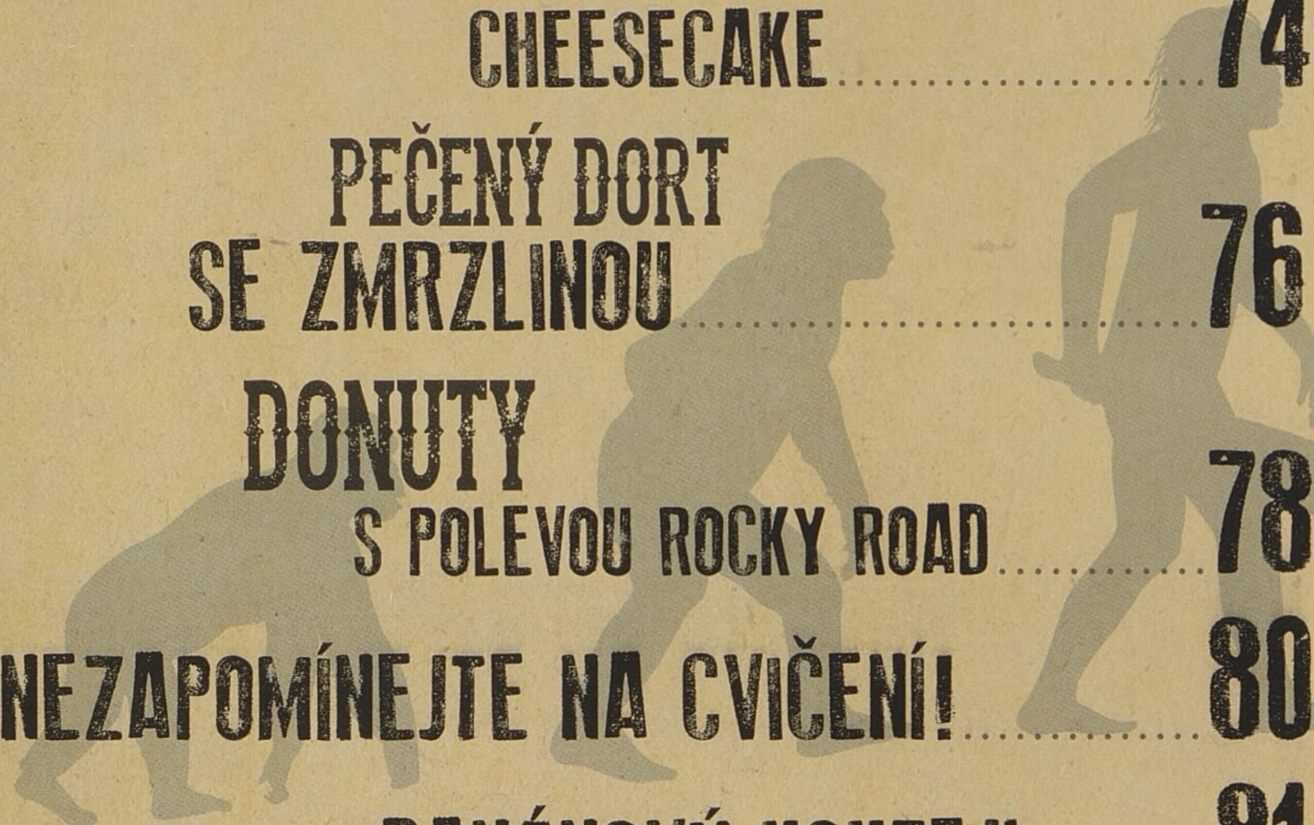
OBŘÍ MASOVÁ PIZZA.....	56
DVOUPATROVÉ BURGERY.....	58
NADUPANÁ KUŘECÍ FAJITAS.....	60
JAK PŘIPRAVIT DOKONALÝ STEAK.....	62
KUŘECÍ KŘÍDLA S PÁLIVOU OMÁČKOU.....	64
KUŘE PIRI PIRI.....	66
OBŘÍ JEHNĚČÍ KEBAB S PÁLIVOU CHILLI OMÁČKOU.....	68



Kapitola 3

MEGA DEZERTY

ČOKOLÁDOVÁ PĚNA S CHILLI A RUMEM	72
OPIlý ČOKOLÁDOVÝ CHEESECAKE	74
PEČENÝ DORT SE ZMRZLINOU	76
DONUTY S POLEVOU ROCKY ROAD	78
NEZAPOMÍNEJTE NA CVIČENÍ!	80
BANÁNOVÝ KOKTEJL	81
ÚŽASNÁ JABLEČNÁ KAPSA	82



**STICKY TOFFEE
PUDDING 84**

**SNADNÝ DÝŇOVÝ KOLÁČ
SE ZAKYSANOU SMETANOU 86**

**SUŠENKY
S ARAŠÍDOVOU POMAZÁNKOU 88**

PIVNÍ TIRAMISU 90

**LÍVANCOVÁ
VĚŽ 92**

POŘÁDNÝ BANANA SPLIT 94

**ZMRZLINA
SE SUŠENKOVÝM TĚSTEM 96**

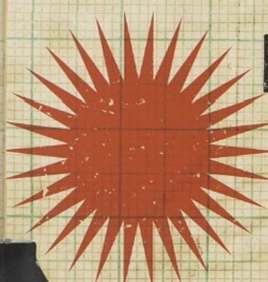
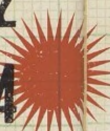
**ŽEMLOVKA
S KOUSKY ČOKOLÁDY 98**



Kapitola 4

JAK UDĚLAT DO JEM

KRŮTÍ ŘÍZEK S BRAMBOROVÝMI KLÍNKY	102
KUŘECÍ JALFREZI	104
PEČENÉ KUŘE	106
CELÉ KUŘE TANDOORI	108
STEAK MARINOVANÝ VÍNEM	110
ŠPAGETY S MASOVÝMI KULIČKAMI	112



PEČENÉ HOVĚZÍ S KŘENOVOU OMÁČKOU	114
-------------------------------------	-----

SUPER SURF & TURF	116
-------------------	-----

JAK NA SOUTĚŽE JEDLÍKŮ	118
------------------------	-----

JEHNĚČÍ HŘEBÍNEK	120
------------------	-----

FISH AND CHIPS S MAČKANÝM HRÁŠKEM	122
--------------------------------------	-----

PAELLA	124
--------	-----

PLODY MOŘE S KLOBÁSOU A KUKUŘICÍ	126
-------------------------------------	-----