

OBSAH

Úvod 8 Základní zásoby 10

5x rychlá polévka 14

Lehké a zdravé {pro všední den} 22

5x rychlý předkrm 30

Chuti Maroka {pohoštění} 38

5x antipasti 46

Venkovské pokrmy {pro všední den} 54

5x rychlý salát 62

Viva Italia! {pohoštění} 70

5x rychlý sendvič 78

Rychlá ryba s hranolky {pro všední den} 86

5x rychlá vejce 92

Pod širým nebem {pohoštění} 100

5x rychlý pracovní oběd 110

Mexické chuti {pro všední den} 116

5x rychlé těstoviny 122

Pro více lidí {pro všední den} 130

5x rychlé plody moře 136

Tapas {pohoštění} 146

5x rychle pro vegetariány 154

Levné a chutné {pro všední den} 162

5x rychlá ryba 168

Letní speciál {pohoštění} 176

5x rychlé maso 186

Indické koření {pro všední den} 194

5x rychlá příloha 200

Thajský svátek {pohoštění} 206

5x rychlý ovocný dezert 214

Rychlý nedělní oběd {i pro všední den} 222

5x rychlý krémový dezert 228

Rychlé pohoštění na večírek {pohoštění} 238

Základní recepty 246

Rejstřík 250

Abecední seznam pokrmů 254

Poděkování 256