




# OBSAH

Úvod	7
Polévky	14
Předkrmy	20
Vejce, sýry & smetana	30
Hovězí maso	38
Jehněčí maso	54
Vepřové maso, slanina & šunka	64
Drůbež & zvěřina	76
Ryby	90
Zelenina	102
Rýže, těstoviny & luštěniny	112
Nákypy & moučníky	118
Nápoje & zavařeniny	130
Omáčky	136
Rejstřík	142

## Poznámky

- 
1. Není-li uvedeno jinak, jsou všechny recepty počítány pro 4 osoby.
  2. Měří-li se na lžíce — jsou zarovnané.
  3. Není-li uvedeno jinak, jsou všechna vejce velikosti 3 a 4.
  4. Není-li uvedeno jinak, je použitý cukr krupice nebo krystal.
  5. Čas na přípravu je stanoven průměrem během testování jednotlivých receptů.
  6. Metrické a britské váhy jsou počítány odděleně. V každém receptu se řiďte vždy jen podle jedné soustavy, neboť údaje nejsou vždy ekvivalentní.
  7. Doba vaření může nepatrně záviset na výkonu mikrovlnné trouby, na materiálu a tvaru použité nádoby a na teplotě potraviny. Z tohoto důvodu si vždy dobře prohlédněte návod na přípravu.
  8. Recepty v této knize byly zkoušeny v troubě s výkonem 700 W. Při použití trouby s nižším výkonem je třeba dobu přípravy jídla o několik minut prodloužit.