

Obsah

Úvod

Rychlá kuchyně je snadná a chutná	10
Kontrola zásob	12
Plánujeme	14
Jak ušetřit čas	15
Pomocníci v kuchyni	16
Sporáky a mikrovlnná trouba	17
Snadná pomoc	18
Míry a váhy	19
Když hodně spěcháme	20
ABC kuchařské terminologie	22
Co máme ještě vědět	26

Kuchařské recepty

Předkrmy	32
Saláty	52
Polévky	72
Těstoviny a rýže	92
Bezmasé pokrmy	112
Ryby a plody moře	132
Drůbež	172
Maso	192
Dezerty	212
Abecední seznam	232