

# 101 PRAKTICKÝCH RAD

STRANY 8–15

## SEZNAMUJEME SE S MIKROVLNKOU

- 1.....Proč používat mikrovlnku
- 2.....Co umí mikrovlnná trouba?
- 3.....Pokrm, kterým se vyhýbáme
- 4.....Nebezpečné praktiky
- 5.....Trouba nefunguje
- 6.....Proč jiskří?
- 7.....Jídlo se nevaří
- 8.....Jídlo se vaří moc pomalu
- 9.....Jídlo se vaří moc rychle
- 10.....Jídlo se vaří nerovnoměrně
- 11.....Dodržujeme dobu pro přípravu
- 12.....Jak čistit
- 13.....Provoníme troubu



STRANY 16–23

## VYBAVENÍ

- 14.....Nádobí vhodné k použití
- 15.....Nevhodné nádobí
- 16.....Speciální nádobí
- 17.....Optimální tvary
- 18.....Nádobí s improvizací
- 19.....Jak zkoušet vhodnost
- 20.....Pečicí fólie
- 21.....Teploměry

STRANY 24–35

## ZÁKLADNÍ RADY PRO VAŘENÍ

- 22.....Zakrývání pokrmů
- 23.....Balení pokrmů
- 24.....Oddělování pokrmů
- 25.....Jak jídlo aranžovat
- 26.....Propichování pokrmů
- 27.....Částečné zakrývání
- 28.....Proč bychom měli míchat
- 29.....Otáčení
- 30.....Přesunování nebo přeskupování
- 31.....Proč musí pokrm odstát
- 32.....Zakrývací techniky
- 33.....Používání nádob na zhnědnutí



- 34 .....Rady na zhnědnutí masa  
 35 .....Kdy je jídlo hotové  
 36 .....Jak rozmrazovat pokrmy  
 37 .....Rozmrazování masa  
 38 .....Rozmrazování drůbeže  
 39 .....Rozmrazování ryb  
 40 .....Rozmrazování mořských živočichů  
 41 .....Jak ohřívát pokrmy  
 42 .....Co můžeme blanširovat  
 43 .....Jak dlouho blanširovat

STRANY 36–54

## VAŘENÍ ZÁKLADNÍCH POTRAVIN

- 44 .....Listová zelenina  
 45 .....Cibulová zelenina a výhonky  
 46 .....Plodová zelenina  
 47 .....Luskoviny  
 48 .....Kořenová zelenina  
 49 .....Ovoce  
 50 .....Luštěniny  
 51 .....Rýže a obilniny  
 52 .....Těstoviny

- 53 .....Platýzovité ryby  
 54 .....Nevykuchané ryby  
 55 .....Dary moře  
 56 .....Hovězí maso  
 57 .....Jehněčí maso  
 58 .....Vepřové maso  
 59 .....Drůbež  
 60 .....Telecí maso  
 61 .....Vnitřnosti

STRANY 55–69

## ŠETŘÍME ČASEM

- 62 .....Kombinování technik  
 63 .....Loupání rajčat  
 64 .....Loupání cibule a česneku  
 65 .....Tipy pro drůbež  
 66 .....Tipy pro maso  
 67 .....Tipy pro citrusy  
 68 .....Jak vařit luštěniny  
 69 .....Zelenina v páře





92.....Kynutí těsta  
 93.....Rozpečeme si chléb  
 94.....Jak dělat strouhanku  
 95.....Znovu křupavé chipsy  
 96.....Jak sušit bylinky  
 97.....Jak rozpustit marmeládu  
 98.....Ohřívání dětské stravy  
 99.....Typy pro zmrazování  
 100.....Jak získat chutné jídlo  
 101.....Vkusně prostíráme

Rejstřík 70  
Poděkování 72

70.....Doby vaření  
 71.....Omezení tekutin  
 72.....Jak dochucujeme  
 73.....Zabránění rybímu zápachu  
 74.....Ohřívání luštěnin, obilnin a těstovin  
 75.....Dáme vejším čas  
 76.....Rozvinutí vůně sýra  
 77.....Rozvinutí vůně vína  
 78.....Necháme vonět ovoce  
 79.....Jak rozpouštět čokoládu  
 80.....Rozpouštění másla  
 81.....Změkčování zmrzliny  
 82.....Rozbíjení nerafinovaného cukru  
 83.....Rozpouštění medu  
 84.....Jak na hladkou omáčku  
 85.....Loupání ořechů  
 86.....Pražení ořechů  
 87.....Blanšírování mandlí  
 88.....Pražení semínek  
 89.....Jak na křehké moučnický  
 90.....Výroba dortů  
 91.....Výroba marmelády

