

OBSAH

ZÁKLADY BEZPEČNOSTI.....	8
DĚTI V KUCHYNI.....	9
ČÍM NAHRADIT.....	10
TIPY, JAK PRACOVAT S KUCHARĚKOU.....	14
POMOCNÍK.....	15

1. ČÁST

PRVNÍ KROKY V KUCHYNI.....	17
LOUPANÉ BRAMBORY.....	18
BRAMBORY VAŘENÉ VE SLUPCE.....	20
ŠTOUCHANÉ BRAMBORY.....	22
BRAMBOROVÁ KAŠE.....	23
RÝŽE.....	24
RÝŽE NA STŘEDOMOŘSKÝ ZPŮSOB.....	26
TĚSTOVINY.....	28
VEJCE.....	30
MÍCHANÁ VAJÍČKA.....	32
OMELETA.....	34
LUŠTĚNINY.....	36
JAK KRÁJET CIBULI.....	38
RESTOVANÁ CIBLŮLKA.....	39
RESTOVANÁ ZELENINA.....	41

2. ČÁST

JDU NA TO.....	43
VYLUŠTI SI POLÉVKU.....	44
HUSTÁ POLÉVKA.....	46
RAJSKÁ OMÁČKA NEBO POLÉVKA.....	49
KRÉMOVÉ OMÁČKY / BEŠAMEL.....	52
BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY.....	54
HRNKOVÉ KNEDLÍKY.....	57

MASO NEMASO..... 60

MLETÉ MASO: MASOVÉ KULIČKY A KARBANÁTKY.....	61
MASOVÉ PLÁTKY A NUDLIČKY.....	63
FAZOLOVÉ KOFTY.....	66
SOJOVÉ KARBANÁTKY.....	69
SPOJUJ POMAZÁNKY.....	72
MÍCHÁME SALÁTY.....	74
HOUSKY ROHLÍKY, BULKY.....	76

SLADKÁ TEČKA DO DEZERTNÍ KOMŮRKY..... 79

KEFÍROVKA.....	80
CITRÓNOVÝ DORTÍK.....	82

3. ČÁST

V KUCHYNI JSEM JAKO DOMA 85

UMÍM TOHO UŽ SPOUSTU..... 86

RAJSKÁ OMÁČKA S KNEDLÍKEM

A MASOVÝMI KOULEMI 88

HAMBURGERY..... 89

ZAPEČENÉ BRAMBORY 90

RIZOTO CODŮMDALO..... 92

RIZOTO KRÉMO..... 94

LASAGNE (ANEŽ LA SÁNĚ)..... 96

TĚSTOVINY CODŮMDALY 98

PIZZA 100

CHILLI ČILI ČILI..... 102

TORTILY CODŮMDALY 104

VLOČKOPLACKY 106

VYLUŠTI SI KAŠI..... 108

VYLUŠTI SI GULÁŠ 110

TÁTŮV GULÁŠ..... 112

VÝLET DO THAJSKA 114

TVARUJ TVAROH ANEB OVOCNÉ KNEDLÍČKY 116

NAKYPNI SI OVOCE 118

BRRRR DORT Z LEDNIČKY 120

ZAVIŇ ZÁVIN..... 122

OVESNÉ SUŠENKY..... 124

OVOCNÝ KOLÁČ 126

