

OBSAH

ÚVOD

I. ČÁST / 1

Mikrovlínná trouba

Jak využívat mikrovlnné trouby základní-
ho typu

Vhodné nádoby pro mikrovlnná zařízení

Rozmrazování potravin

Ohřívání hotových zmrazených pokrmů

Ohřívání hotových pokrmů uložených

v chladničce

Prohřívání (rozpékání) staršího pečiva

Ohřívání zmrazených moučníků

POKRMY / 2

Polévky zahustěné v konzervě

Polévky zmrazené

Bramborová polévka se zeleninou

Polévka z kořenové zeleniny

Polévka z mletého masa s ovesnými vločkami

Polévka z mletého masa zahustěná polotovar-
em na bramborovou kaši

Dietní zeleninová polévka

MASO / 4

Hovězí plátky na cibuli

Roštěnky

Hovězí závitky s párkem

Teletí maso dušené na paprice se smetanou

Vepřové plátky dušené v jarní zelenině

Vepřová kýta po čínsku

Vepřový bůček na česneku

Klopsy z mletého masa a játrové zavářky

v kečupové omáčce

Knedlíčky z mletého masa v pórků

Náčky z mletého masa se zeleninovou
směsí

Náčky ze sójového granulátu, kapusty
a uzeniny

Párek plněný tvrdým sýrem

Párek s nivou

Párkový vějíř

Párkový talíř s pórkem a sýrem

RYBY / 7

Kapr dušený v cibuli

Kapr dušený ve smetanové omáčce
s kořením

Kapr na paprice

Kapr na pivě

Losos v bílém víně s křehovou šlehačkou

Mořská štika s brokolici v bílém víně

Rybí filé dušený v jogurtu s kari kořením

Filé zapečené s česnekem, zeleninou a sýrem

Filé na paprice

ZELENINA / 9

Brokolice na kanárský způsob

Zapečená brokolice

Zapečená kapustová míseninka se sójovým

masem a ovesnými vločkami

Květák zapečený v zelenině a sýrem

Květákový nákyp

se sýrem

Rajčata v pikantní úpravě

Zeleninová směs s párkem

PŘÍLOHY / 11

Zeleninový salát se zlehčenou majonézou

Dušená zelenina

Dušená zelenina - dietní úprava

Dušená zelenina zahustěná máslovou ku-
ličkou

Zeleninová směs zahustěná ovesnými vloč-
kami

Brambory dušené na paprice

Česnekové brambory

Brambory s petrželkou - dietní úprava

Brambory s cibulí a pórkem

Brambory zapečené s cibulí

Brambory zapečené s česnekem

POKRMY Z RÝŽE / 12

Dušená rýže

Kuřeč rizoto

Jemný rýžový nákyp s ovocem

POKRMY Z TĚSTOVIN / 13

Těstoviny zapečené s uzeným masem

Těstoviny zapečené s ovocem

MOUČNÍKY A DEZERTY / 14

Paláčeky

Základní těsto na palačinky

Ohřívání palačinek

Sýrová palačinka s lososem

Sýrová palačinka s ořechy a kečupem

Sýrová palačinka s natěmi a kapary

Tvarohová palačinka s kandovaným

ovocem, ořechy a rozinkami

Tvarohová palačinka s pudinkem

Krupicový pudink

Ananas s cornflakes, ořechy a šlehačkou

Ananas v pomerančové omáčce

Banány v čokoládě

Banány se sýrovým krémem, s meruňkami

a ořechy

Banán v meruňkové omáčce

Broskev plná dobrot

Plněná broskev s čepicí

Borůvky v jogurtové omáčce

Hrušky plněné kokosem

Uzené maso

Jablečný dezert v pomerančové šťávě

Meruňky s ořechy v čokoládě

Rybíz v čokoládové omáčce s ořechy

Ovocná směs z čerstvého ovoce s vločkami

a žloutkovým krémem

Ovocná směs v krupicovém krému

Ovoce ve vanilkovém krému

II. ČÁST / 17

HORKOVZDUŠNÁ MIKROVLÍNNÁ

TROUBA S GRILEM

Automatické rozmrazování

Automatická příprava pokrmů

Příprava pokrmů horkým vzduchem

(konvekci) / 17

Vepřová pečeně protýkaná párky

Špenátový nákyp

Pizza

Další náplně na pizzu

Buchty s povídlý

Kynutý koláč s tvarohovou a jablečnou ná-
plní

Jablečný věnec

Bábovka z třeňého těsta s rozinkami

a ořechy

Mramorovaná bábovka z třeňého těsta

Řezy

Piškotové lodičky - úly

Věnečky z odpalovaného těsta

- slané náplně

- sladké náplně

Kombinovaná příprava pokrmů / 23

Mikrovlnný způsob + gril / 23

Grilovaná vepřové kotlety

Segedínský guláš

Mleté maso zapečené se zeleninou

Uzené maso zapečené s brokolici a sýrem

Králek na slanině s cibulí a česnekem

Kapr na česneku zapečený se sýrem

Výpečky z vepřového masa

Pomazánka z vepřových výpečků

Kuřečí stehna pečená

Mikrovlnný způsob + konvekcce / 25

Jehněčí maso na česneku a majoránce

s kapustou

Mořská ryba s natěmi a smetanou

Kedlubny dušené s masovou náplní

a koprivami

Těstoviny zapečené s rozinkami

Horký vzduch + gril / 26

Nákyp z uzeného masa

Malá pikantní pizza s pórkem a satirejkou

Mřížkový koláč s jablečnou náplní a ořechy

Gril / 27

Grilovaná zeleniny

Gratinovaný květák

Gratinovaná rajčata

Gratinovaná zeleninová směs

Grilovaná masa

Marinády a kořeněné oleje

Citronová šťáva

Pomerančová šťáva

Marináda s česnekem a olejem

Marináda s chilli kořením

Marináda s kari kořením a olejem

Marináda s kmínem a olejem

Marináda se satirejkou, oreganem nebo

tymiánem

Marináda se zázvorem a olejem

Marináda na čínský způsob

Grilování kuřete

Grilovaná kuřečí stehýnka a prsíčka

Kuře na rožni

Gril. mleté maso s ovesnými vločkami

Tousty

NÁPOJE / 31