
OBSAH

ÚVODEM	5
CO JSOU MIKROVLNY?	6
ČASOVÁ TABULKA PŘÍPRAVY NĚKTERÝCH POTRAVIN	14
POLÉVKY	15
Cibulová polévka	15
Rajská polévka	15
Rajská polévka s masovými noky	16
Bramborová polévka	16
Mrkvová polévka	17
Gulášová polévka	17
Žampionová polévka	18
Polévka z cukety	18
Čočková polévka s párkem	19
Bramborová polévka s pórkem a šunkou	19
Zeleninová polévka	20
Zeleninová polévka se salámem	20
Pikantní papriková polévka	21
Americká polévka z tuřínu	21
Zeleninová polévka s nudlemi	22
Chlebová polévka	22
Zeleninová polévka s hovězím jazykem	23
Polévka z kopřiv	23
Italská zeleninová polévka	24

POKRMY Z MASA	25
Hovězí závitky s náplní	25
Svíčková na houbách	26
Hovězí na houbách se zeleninou	26
Hovězí guláš se zeleninou	27
Myslivecké závitky	27
Vepřové závitky s hermelínem	28
Vepřové maso na zelenině	29
Segedínský guláš	29
Vepřový guláš s houbami	30
Vepřový guláš s paprikou	31
Vepřové medailonky	31
Vepřové maso na kari	32
Vepřové koleno se zelím po německu	32
Vepřové maso s cibulí	33
Vepřové koleno s medovou polevou	33
Vepřová pečeně se zeleninou	34
Vepřové maso s pивní omáčkou	34
Vepřové maso v mléce	35
Zeleninový nákyp s mletým masem	35
Zeleninový nákyp se salámem	36
Zelné závitky plněné mletým masem	36
Telecí na houbách po francouzsku	37
Telecí maso se žampiony	38
Telecí s pomeranči	38
Telecí roláda	39
Telecí kolena se zeleninou	39
Jehněčí na šalvěji	40
Ledvinky s hořčicovou omáčkou po francouzsku	41
Zeleninové rizoto	41
Plněné kapustové listy	42
Šunka se zeleninou	43
Mleté maso s nudlemi	43
Párky na jehle s pikantní omáčkou	44
Jehněčí klobásy s fazulami	44

POKRMY Z RYB	46
Španělský rybí guláš	46
Marinované rybí filé	47
Ragú z úhoře s okurkami	47
Candát v žampionové omáčce	48
Pstruh s bylinkami	49
Slavnostní okoun	49
Rybí filé se zeleninou	50
Rybí filé v jablečné omáčce	51
Rybí guláš se zeleninou	51
Čínský rybí guláš	52
Rybí nákyp se šunkou a sýrem	52
Jemné rybí řezy	53
Uzená makrela s paprikou za studena	54
Uzená makrela s pórkem	54
Makrela s bylinkovým máslem	55
Kapr na červeném víně	55
DRŮBEŽ A ZVĚŘINA	57
Kuře s kolínky	57
Kuřecí guláš s houbami	57
Kuřecí stehna na červeném víně	58
- kuřecí stehna s meruňkami	58
- kuřecí stehna s bylinkovou polevou	59
Kuře s jablky	59
Kuře na paprice	60
Kapustové závitky s kuřecím masem	60
Krůtí stehna se zeleninou	61
Kachna v pikantní omáčce	62
Zaječí hřbet na divoko	62
Jelení maso po italsku	63
Jelení guláš	63
Kančí guláš	64

ZELENINOVÁ JÍDLA	65
Plněné papriky	65
Plněné cukety	66
Plněné zelné listy	66
Dušené zelí s párky	67
Bavorské zelí	67
Čínské zelí plněné šunkovou náplní	68
Nákyp z růžičkové kapusty	68
Bramborový nákyp se zeleninou	69
Brambory zapečené se šunkou	69
Sýrové balenky	70
Plněná rajčata	70
Bramborový nákyp se sýrem	71
Zeleninové ragú	71
Vepřový bůček se zeleninou	72

MOUČNÍKY	73
Tvarohový koláč s meruňkami	73
Jahodový koláč s mandlemi	73
Švestkový koláč	74
Jablečný koláč	74
Palačinky s pomerančovou náplní	75
Tvarohový koláč s ovocem	75
Bábovka	76

HODNOTY Z KUCHYŇSKÉ PRAXE.....	77
---------------------------------------	-----------