

OBSAH

ÚVOD

1. Nový pomocník v domácnosti	6
2. Co je to mikrovlnná trouba?	7
3. Jak pracuje mikrovlnná trouba	7
4. Výběr vhodného typu	8
5. Co dokáže mikrovlnná trouba	9
6. Nádobí používané v mikrovlnné troubě	10
7. Několik praktických rad	12
8. S mikrovlnnou troubou můžeme nejen vařit	14
9. Použití regulačních stupňů	15
10. Pečení v mikrovlnné troubě	16
11. Údržba a čištění mikrovlnné trouby	17
12. Mikrovlnná trouba a mraznička	

RECEPTY

PŘEDKRMY A SENDVIČE

Šunka se sýrem	21
Plněná rajčata I	21
Plněná rajčata II	22
Hot dog	22
Hamburger	22
Žampiony s citronovou šťávou	23
Houbové omelety	23
Plněné papriky	24
Brambory se sýrem a pórkem	24
Vejce se šunkou a sýrem	25
Sýrová vejce	25

Šunkové kuličky	26
Sendvič s pečeným masem	26
Omelety se zelenou paprikou	27
Dvojitý sendvič	27

POLÉVKY

Gulášová polévka se šunkou	28
Houbová polévka s červeným vínem	28
Mrkvová polévka	29
Hrášková polévka	30
Jarní polévka	30
Cibulová polévka	31
Kapustová polévka	31
Polévka s játrovými knedlíčky	32

MASO

Hovězí maso

Rostbíf	33
Hovězí maso po burgundsku	33
Hovězí maso na houbách	34
Hovězí maso s citronovou omáčkou	35
Švýcarské hovězí nudličky	35
Pikantní hovězí závitky	36
Hovězí talíř	37
Svíčková s kečupem a worcesterskou omáčkou	37
Irské nakládané maso	38
Hovězí maso na paprice	38
Lyonská játra	39

Vepřové maso	
Vepřové maso na česneku	39
Vepřové maso na královský způsob	40
Vepřové plátky s hořčicí	41
Vepřové plátky v pomerančové omáčce	41
Vepřové plátky se sýrem	42
Kotlety s kořenící směsí	42
Segedínský guláš	43
Vepřové filé s houbovou omáčkou	43
Mexická mísa	44
Vepřová játra po tyrolsku	45
Vepřové maso s jablky	45
Vepřové koleno se zelím	46

Jehněčí maso	
Jehněčí plátky na houbách	46
Jehněčí ragú	46
Citronové jehněčí maso	47

Uzené maso a uzeniny	
Šunka s houbovou omáčkou	48
Šunka s vínovou omáčkou	49
Pikantní pečená klobása	49
Velikonoční rolka	50

Mleté maso	
Čevabčiči	50
Masové karbanátky se zelenou paprikou	51
Kuličky s pivní omáčkou	51
Masové karbanátky	52
Plněný zelný list	53

Drůbež

Kuře v paprikové omáčce	54
Kuře v sójové omáčce s jablky	54
Kuře s ořechy	55
Kuře na leču	55
Pečené kuře na paprice	56
Rychlé kuře	56
Plněné kuře	57
Kuřecí prsíčka s citronem	57
Kuře s cuketami	58
Kuře na neapolský způsob	58
Kuře v obalu	59
Rizoto z kuřecího masa	59
Kuře v sherry	60
Kuře v omáčce z červeného vína	60
Kuře na bílém víně	61
Kuře na houbách	61
Kuře „Cordon-bleu“	62
Kuře po italsku	62
Zeleninové kuře s rýží	63
Krůtí prsa plněná brokolicí	63
Krůtí závitky	64
Kachna na broskvích	65
Pikantní kachna	65
Kachna na houbách	66
Kuře na japonský způsob	67

Ryby

Rybí filé s houbami	67
Rybí filé s hořčicovou omáčkou	68
Rybí filé s mateřídouškou	68
Rybí filé se zeleninou	69
Zapečené rybí filé	69

Strakaté rybí filé	70
Ryba po labužnicku	70
Kapr na kopru	71
Kapr na modro	71
Pikantní rybí filé	72
Pstruh na modro	72
Plněná treska	73
Treska v pivu	73

PŘÍLOHY A ZELENINA

Vařená rýže	74
Chutnější vařená rýže	74
Kari rýže s houbami	75
Zelená rýže	75
Vařené brambory	76
Brambory vařené ve slupce	76
Pečené nové brambory	76
Brambory s majonézou	77
Smetanové brambory	77
Plněné brambory	78
Brambory plněné masem	78
Plněné cukety	79
Chřest na másle	79
Fazolové lusky s houbami	80
Cukety v citronové šťávě	80
Cukety s vejci a rajčaty	81
Francouzské brambory se šunkou	81
Fazolové lusky pro labužníky	82
Fazolové lusky na rajčatech	82
Vařená cibule se sýrem	83
Plněné cibule	83
Nákyp z brokolice	84

Květák s vejci	84
Květák na česneku a paprice	85
Květák s paprikou a rajčaty	86
Plněné papriky s kari	86
Obalované plněné papriky s koprem	87
Rajčatové papriky	87
Zelený hrášek na smetaně	88
Vařená kukuřice	88
Houby se sýrem	88
Mrkev se sýrem	89
Zeleninová miska s rokfórem	89
Pórek se šunkou	89

OMÁČKY

Petrželová omáčka	91
Citrónová omáčka	91
Houbová omáčka	91
Bešamelová omáčka	92
Sýrová omáčka	92
Vajíčková omáčka	92
Cibulová omáčka	93
Holandská omáčka	93
Hnědá omáčka	94
Omáčka ze strouhanky	94
Omáčka z červeného vína	95
Pikantní omáčka z bílého vína	95
Ovocná omáčka	96
Jablková omáčka	96
Pomerančová omáčka	96
Pomerančová omáčka s medem	97
Rajčatová omáčka	97
Italská omáčka	98
Neapolská omáčka	98

DEZERTY

Jablečný kompot	99
Jablečný dort	99
Pikantní plněná jablka	100
Jablka plněná mandlemi	101
Banánová pěna	101
Pečený banán	102
Banán s rumem	102
Hrušky s červený vínem	102
Hrušky s čokoládovou omáčkou	103
Pražské broskve	103
Flambované broskve	104
Třešňový nákyp	104
Malinový nákyp	105
Malinový pudink	105
Plněná jablka	106
Čokoládový pudink s višňovou omáčkou	106
Vanilkový pudink s piškoty	107
Rozinkový pudink	107
Tvarohový dort	108
Višně na smetaně	108
Palačinkový dort	109
Čokoládová poleva	109
Ovocná poleva	110
Karamelové bonbóny	110
Krém s vínem	111

NÁPOJE

Čaj s rumem	112
Kakao	112
Svařené víno	112

Grog	113
Pomerančový punč	113
Americká káva	113
Čokoláda	114
Tabulky	115

*Knížky Nakladatelství Ivo Železný žádejte ve všech knihkupectvích. Též si je můžete objednat na dobírku nebo ze čtenářského konta na adrese:
Ivo Železný, spol. s r. o., Služba čtenářům,
poste restante, 110 01 Praha 1*