



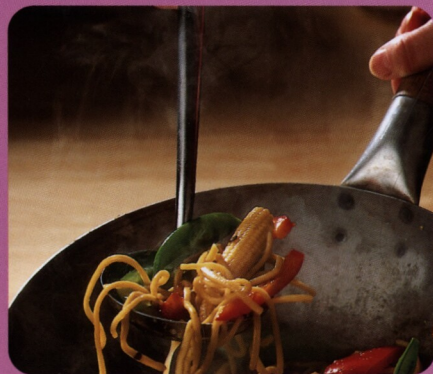
Ve všech receptech jsou jako standardní měrné jednotky užívány lžíce a lžičky:
1 lžíce (polévková) = 15 ml
1 lžička (čajová) = 5 ml

Vejsce by se neměla konzumovat v syrovém stavu. V této knize najdete pokrmy, do kterých se přidávají syrová či krátce vařená vejce. Proto doporučujeme, aby se lidé z ohrožených skupin, do nichž patří těhotné ženy a kojící matky, invalidé, lidé v pokročilém věku, nemluvnata a malé děti, takovýchto pokrmů vyvarovali. Rovněž by se měla okamžitě spotřebovat nebo uchovávat zmrazená.



Obsah

Úvod	6
Něco malého	12
Otázka minut	34
Hvězdy Východu	56
Zdravé a vydatné	76



Do některých pokrmů se přidávají ořechy a ořechové deriváty. Bude proto moudřejší, aby se jim lidé, kteří mají na ořechy a jejich deriváty alergii, ve vlastním zájmu vyhnuli. (Patří sem i jídla, při jejichž přípravě byl použit olej z ořechů.) Také vám radíme, abyste pečlivě prostudovali etikety použitých přísad kvůli přítomnosti výše zmíněných látek.

Bylinky by měly být čerstvé, jestliže není uvedeno jinak. Pokud je nemáte, můžete místo nich použít bylinky sušené, avšak pouze polovinu uvedeného množství.

Trouba by měla být předehřátá na určenou teplotu – používáte-li horkovzdušnou, přečtěte si návod od výrobce, kde naleznete informace o nastavení teploty a době pečení.

Okořeňte si život	100
Něco speciálního	118
Sladké pokušení	140
Zpět k základům	152
Rejstřík	158

