

■ OBSAH ■

Úvod	5
Výkon mikrovlnné trouby	6
Typy na úpravu potravin v mikrovlnné troubě	7
Předkrmy	10
Ztracené vejce	10
Vejce na způsob „volského oka“	10
Vejce se salámem v misce	11
Vejce se slaninou	11
Šunka s vejcem	11
Míchaná vejce s pažitkou	12
Vejce se žampiony	12
Míchaná vejce s hráškem	13
Základní omeleta	13
Sytá vaječná omeleta	14
Šunkové toasty se sýrem	14
Toasty s drůbeží směsí	15
Nadívané housky s vejcem	15
Toasty s kuřecím masem	16
Toasty se šunkou a Nivou	16
Zapečené toasty se žampiony	17
Toasty s tuňákovou směsí	17
Toasty jako pizza	18
Rychlá mini-pizza	18
Šunková směs s vejci	19
Játrová směs na toasty či chlebičky	19
Játrová pomazánka s česnekem	20
Sýrová pochoutka s ořechy	20
Pomazánka z uzené makrely	21
Pomazánka z tuňáka	21
Sýrový dip s křenem	22
Sýrové vdolečky	22
Sýrový kukuřičný chlebiček	23
Šunka s rajčaty pod grilem	23
Šunka s pórkem	24
Pochoutkové klobásy	25
Koktejlové masové kuličky	25
Hovězí hamburger se sýrem	26

Tuňákové misky s vejcem	26
Vaječné půlky v omáče	27
Omáčky	28
Základní bešamelová omáčka	28
Varianty ze základní bešamelové omáčky	28
Sýrová omáčka	28
Petrželová nebo pažitková omáčka	29
Vaječná omáčka	29
Smetanová omáčka	29
Omáčka z masové šťávy	30
Omáčka z masové šťávy s rajským protlakem	30
Vinná omáčka k masu	30
Tmavá vinná omáčka	31
Omáčka z brusinek ke zvěřině	31
Rajská omáčka z hovězího vývaru	32
Rajská omáčka se smetanou	32
Žlutková omáčka	33
Omáčka k těstovinám	33
Játrová omáčka	34
Masová omáčka na špagety	35
Polévky	36
Hovězí polévka se zeleninou a nudlemi	36
Masový vývar s játrovými knedlíčky	36
Polévka s mletým masem a zeleninou	37
Gulášová polévka	38
Bramborová gulášová polévka	38
Hustá polévka se zeleninou a tuňákem	39
Čočková polévka	40
Fazolová polévka s klobásou	40
Fazolová polévka s vepřovým masem	41
Polévka s vepřovým masem a mrkví	42
Kuřecí polévka	42
Kuřecí krémová polévka	43
Drůbková polévka s nudlemi	44
Zelňačka s uzeným masem a klobásou	44
Česnečka s vejcem	45
Pórková polévka	46
Krémová špenátová polévka	46
Krémová polévka s brokolicí	47
Krémová mrkvová polévka	47
Květáková polévka	48

Rajská polévka s těstovinami	48
Pestrá zeleninová polévka	49
Minestrone	50
Jarní polévka	50
Zeleninová polévka s nastrouhaným sýrem.	51
Krémová žampionová polévka	52
Polévka se žampiony	52
Krémová cuketová polévka.	53
Bramborová polévka s houbami	53
Polévka s vaječným kapáním	54
Hovězí a telecí maso	55
Hovězí maso k omáčce I.	55
Hovězí maso k omáčce II.	55
Pastýřský koláč	56
Guláš z hovězího masa.	56
Hovězí guláš se zelenou paprikou.	57
Roštěnky na žampionech	58
Hovězí kostky s houbami	58
Hovězí jako španělský ptáček.	59
Závitky z roštěné se slaninou	60
Burgundské hovězí kostky	61
Dušené roštěnky na víně se zeleninou	62
Hovězí Stroganoff	62
Hovězí plátky na smetaně	63
Hovězí řízky na pivě	64
Hovězí nudličky s rajčaty	64
Pečený rostbíf	65
Masové knedlíčky k omáčce	65
Hovězí chilli.	66
Telecí nudličky na víně.	66
Ragú z telecího masa	67
Filé z telecího masa na žampionech	68
Dušená telecí játra.	68
Telecí játra s pomerančovou šťávou	69
Vepřové maso.	70
Vepřová pečeně	70
Kostky z vepřové plece s mrkví	70
Vepřové kostky na paprice	71
Vepřové řízky na paprice	72
Vepřové plátky s plísňovým sýrem	72
Sladkokyselé vepřové nudličky	73

Vepřové nudličky se zeleninou a žampiony	74
Vepřové nudličky s brokolicí	74
Obalovaný vepřový plátek se sýrem	75
Vepřové řízky na houbách	75
Vepřové řízky na víně	76
Plátky z vepřové kýty na houbách	76
Vepřový steak s rozinkovou omáčkou	77
Vepřové plecko s česnekem	78
Pikantní vepřové kotlety	78
Vepřové kotlety nadívané jablky	79
Vepřová žebírka s omáčkou barbecue	79
Ragú z vepřové plece se švestkami	80
Karbanátky z vepřového masa	80
Vepřová játra se smetanovou omáčkou	81
Drůbeží maso	82
Římská kuřecí prsíčka	82
Kuřecí maso po italsku	82
Kuřecí prsa na estragonu	83
Bleskové královské kuře	83
Kuřecí nugety	84
Obalovaná kuřecí stehýnka	84
Kuře s medovou polevou	85
Kuřecí řízky se smetanovou omáčkou	85
Kuřecí stehna nadívaná salámem	86
Šampaňské kuřecí steaky	86
Zahradnická kuřecí stehna	87
Kuře na červeném víně	88
Maďarská kuřecí stehýnka	89
Orientální kuře	90
Kuřecí stehna na víně	90
Kuře s klobásou	91
Pečené kuře s bylinkovým máslem	92
Kuře na paprice	92
Drůbeží nudličky s jablky na kari	93
Medové kuře s rýží	94
Kuřecí závitky se šunkou a sýrem	94
Kuřecí steaky na česneku	95
Kuřecí hrnec	96
Krůtí nudličky na víně se zeleninou	96
Krůtí prsa s jablky	97
Krůtí prsa s grilovacím kořením	98

Krůtí závitky s rajčaty	98
Drůbeží závitky se šunkou a sýrem	99
Drůbeží maso se šunkou	100
Kuřecí játra Stroganoff	101
Jehněčí a skopové maso, králičí maso	102
Řecké jehněčí kotlety	102
Jehněčí maso se zeleninou	102
Jehněčí plátky na víně	103
Marinované jehněčí kostky	104
Pečené marinované jehněčí kotlety	104
Jehněčí řízky na žampionech	105
Ostré jehněčí kostky se zeleninou	105
Guláš ze skopového masa	106
Králičí maso na divoko	107
Dušená králičí stehna se zeleninou	108
Králík na česneku	109
Králík se žampiony	109
Ragú z králíka	110
Ryby	111
Ryba s rajčaty	111
Rybí kotlík	112
Námořnický hrnec	112
Ryby v sladkokyselém omáčky s ananasem	113
Rybí filé s bramborami	114
Treska se zeleninou a bramborami	114
Aljašská treska s tymiánem	115
Rybí filé na mandlích	116
Rybí filé s cibulí	116
Ryba na pivě	117
Aljašská treska s estragonem	117
Makrela s cuketou a rajčaty	118
Ryba s rajčaty a žampiony	118
Rybí filé se žampionovou omáčkou	119
Steaky z lososa	120
Rybí filety s ochuceným máslem	120
Rybí večeře pro jednoho	121
Grilovaná ryba	121
Grilovaný rybí kebab	122
Pstruzi na modro	122
Lahůdkový pstruh	123
Kapr se žampiony	123

Candát na mandlích	124
Candát na cibulce.	124
Krevety na česneku	125
Krevety na cuketách.	125
Krevety se zakysanou smetanou.	126
Těstoviny, rýže.	127
Příprava těstovin (základní recept).	127
Těstoviny se sýrem	127
Vřetena s houbami.	128
Rychlé těstoviny s mozzarellou.	128
Nudle se šunkou a žampiony	129
Nudle v sýrové omáčce s pepřem.	129
Kolínka se šunkou a špenátem	130
Špagety s mletým masem.	130
Špagety se slaninou	131
Těstoviny s masem a houbami	131
Těstovinový salát se salámem	132
Těstoviny se zeleninou.	132
Dušená rýže.	133
Dušená rýže na víně	133
Rýžový pilaf s kari kořením	134
Rýže se slaninou a vejci	134
Zeleninová rýže	135
Rýže se zeleným hráškem	136
Dušená rýže se žampiony.	136
Rýže se sušenými houbami	137
Drůbeží rizoto se zeleninou	137
Rýže s rybou a špenátem	138
Zelenina, brambory, houby.	139
Kedlubnové plátky se šunkou a parmazánem	139
Kedlubnový nákyp se sýrem.	139
Artyčoky s česnekovým máslem	140
Vařený chřest se šunkou a vejcem	140
Nadívaný pórek s vinnou klobásou	141
Mladý pórek se šunkou a sýrem	141
Vařené zelené fazolky.	142
Zelené fazolky s mandlemi	142
Vařená brokolice	142
Vařená brokolice se zázvorovou omáčkou	143
Květák a brokolice se sezamem	143
Květák se šunkou a sýrem	144

Květák s uzeninou	144
Růžičková kapusta s máslem	145
Zelený hrášek se smetanou	145
Vařená mrkev s máslem	145
Sladká dušená mrkev	146
Cibule s nádivkou z mletého masa	146
Zapečená rajčata s cibulí	147
Pečená rajčata s parmazánem.	147
Papriková směs	148
Papriky plněné s rajskou omáčkou	148
Dušené červené zelí.	149
Zeleninová směs s kari kořením	150
Zeleninová směs s fazolemi	150
Zeleninové ratatouille.	151
Zeleninová směs na čínský způsob	152
Vařený zelený hrášek	152
Vařená kukuřice.	152
Vařené brambory	153
Pečené celé brambory	153
Bramborová kaše	154
Zapečené brambory s pažitkou.	154
Bramborové plátky s parmazánem	155
Sýrové brambory	155
Nadívané brambory s kuřecím masem	156
Pečené brambory se šunkou	156
Pečené brambory se sýrovou nádivkou	157
Pečené brambory se sardinkovou náplní.	157
Pečené brambory s citronovým máslem	158
Dušené brambory se zeleninou	158
Francouzské dušené žampiony	159
Žampiony se sýrovou nádivkou.	159
Nadívané žampiony	160
Nadívané žampiony s olivami	160
Houby na smetaně	161
Sladké pokrmy, moučníky, dezerty	162
Krupičná kaše s medem.	162
Ovesná kaše s ovocem	162
Plněné palačinky s jahodami	163
Ranní sladká omeleta	163
Francouzský toast s povidly	164
Chlebový pudink s rumovou omáčkou.	164

Krupicový dezert s jahodami	165
Ořechový koláč	166
Roláda s ovocnou tvarohovou náplní	166
Mandlový koláč s banánem	167
Piškotová buchta	168
Křehký koláč s rebarborou	168
Mandlový koláč s čokoládovou polevou	169
Tmavý piškot s třešňovou polevou	169
Moučník s pomeranči	170
Ďábelská buchta	171
Plněná jablka	171
Jablečný kompot s rozinkami	172
Jablečná pochoutka	172
Ovocný kompot	173
Rebarborový kompot	173
Pečený grapefruit	174
Zapečené broskve	174
Dezert z lesních plodů	174
Banány s pomerančovým přelivem	175
Banánový dezert	175
Hrušky s čokoládou	176
Tvarohový zákusek s broskvemi	176
Sladké pražené ořechy	177
Nápoje	178
Vařená čokoláda	178
Horká čokoláda s brandy	178
Mléko na dobrou noc	179
Irská káva	179
Káva s vaječným koňakem	179
Čaj s meduňkou a pomerančem	180
Rumový grog	180
Svařené červené víno	180
Pomerančový punč	181
Jablečný punč	181
Letní nealkoholický punč	182
Dětský punč	182