

OBSAH

Úvod	5
Vaříme pomocí mikrovlnné energie	6
Vlastnosti pokrmů a jejich vliv na vaření v mikrovlnné troubě	6
Všeobecná pravidla mikrovlnného vaření	7
Varné nádoby do mikrovlnné trouby	7
Ohřívání pomocí mikrovln	8
Rozmrazování pomocí mikrovln	9
Příprava pokrmů grilováním	10
Kombinovaná příprava pokrmů	10
Příprava pokrmů s použitím zapékací pánve Crisp	10
Doba přípravy a míry	11
Jak použít tradiční předpisy při mikrovlnném vaření	11
Praktické rady	11
PŘEDPISY	
Ryby	12
Maso – uzeniny – drůbež	22
Zelenina – brambory	38
Oblíbená jídla	50
Polévky	62
Omáčky	65
Zákusky – sladkosti – koláče	71
Rejstřík	82