



Jak na to

- 3 **Vaření je radost a potěšení**
Oč v kuchařce jde
- 4 **Obsah**
Kde co najdete
- 6 **Vaření dnes**
Co je moderní kuchyně a co ji ovlivňuje: kombinace tradičního a nového. Jak naši stravu ovlivňuje středomořská a asijská kuchyně a jaký z toho můžete mít užitek
- 8 **Kuchyňské náčiní a první pracovní kroky**
Co skutečně potřebujeme: základní kuchyňské vybavení
- 10 **Základní přísady a rozumné zásoby**
Co byste vždy měli mít doma ve spíži a v chladničce
- 12 **Informační stavebnice: základní suroviny**
Čtyři nejdůležitější: těstoviny, rýže, ocet a olej
- 14 **Informační stavebnice: rafinované ochucování**
Ostré, slané, kyselé, sladké
- 16 **Informační stavebnice: rafinované úpravy**
Něco navíc: závitky a sušené, krémovitě a křupavě přísady
- 18 **Informační stavebnice: bylinky a koření**
Naše hlavní bylinky a koření
- 20 **Informační stavebnice: středomořské bylinky a koření**
Hlavní jižní bylinky a koření
- 22 **Informační stavebnice: asijské bylinky a koření**
Hlavní asijské bylinky a koření

Recepty

- 24 **Občerstvení**
Něco malého na rychlé zahnání hladu nebo k večeři či pro občerstvení hostů. Od obložených chlebíčků, slaných koláčů nebo pizzy až po zákusky do ruky s výběrem studených omáček
- 52 **Předkrm a polévky**
Pěny a paštiky nebo jemné polévky jako první chod malého menu nebo velkého slavnostního pohoštění. Italské antipasti, španělské tapas, syté polévky na neformální sešlost či bohatý švédský stůl: lákavé a vhodné pro každou příležitost
- 72 **Saláty a zelenina**
Vše o salátech a bohaté pestrosti zálievek. Salát jako příloha, předkrm nebo jako hlavní chod. Saláty na společenskou party. Zeleninové pokrmy pro každou chuť, dušené, vařené v páře, opékané na pánvi nebo zapékané v troubě, jako samostatný chod nebo jako příloha k rybě či k masu
- 106 **Brambory, těstoviny, rýže a obiloviny**
Brambory vařené, opékané na pánvi, pečené v troubě.
Veškerá klasika z bramborového těsta. Domácí nudle, rizoto až po novinky jako suši a kuskus. Pestrý výběr omáček k těstovinám
- 144 **Ryby a mořské plody**
Pro všední den i pro slavnostní příležitost. Recepty na úpravu rybích plátků i ryb v celku. Mušle a další mořské plody prostě a nesložitě upravené, vařené v páře, opékané na pánvi, dušené, grilované nebo pečené v troubě
- 164 **Maso a drůbež**
Maso krájené na kousky, mleté nebo pečené v celku. Pokrmy z vepřového, telecího, hovězího, jehněčího masa, drůbeže nebo zvěřiny. Včetně klasiky jako karbanátky, závitky a guláš
- 198 **Sladké pokrmy a dezerty**
Jako závěr menu nebo jako samostatný chod pro milovníky sladkostí. Jednou ovocné, jindy krémové, jednou teplé, jindy mražené.



Kuchařský rádce

220 **Návrhy jídelníčků**

Osm menu pro různá roční období

Tři vegetariánská menu

Bufet se španělskými tapas

Večer u čínské pánve wok

Pozvání na orientální večeři

222 **Praktické rady: jak na to**

Co byste měli vědět: slovníček kuchařských
pojmů a různých způsobů tepelné úpravy

228 **Doba tepelné úpravy**

Co a jak dlouho tepelně upravovat

230 **Rejstříky**



Občerstvení 24

- Obměny s pečivem 26
- Kornouty neboli wraps 30
- Plněné slané zákusky 32
- Smažené slané zákusky 34
- Pizza 36
- Slané koláče 38
- Vaječné pokrmy 42
- Malé špízy 46
- Studené omáčky – dípy 48

Předkrmy a polévky 52

- Pěny a paštiky 54
- Antipasti a tapas 56
- Nezahuštěné polévky 60
- Krémové polévky 64
- Šťavnaté kotlíky 68
- Syté polévky 70

Saláty a zelenina 72

- Salátové zálivky 74
- Salát jako příloha 76
- Salát jako předkrm 78
- Salát jako hlavní chod 80
- Saláty na party 82
- Zelenina jako příloha 86
- Zelenina opékaná ve woku 90
- Zelenina vařená v páře 92
- Dušená zelenina 94
- Zelenina pečená v troubě 98
- Zapékaná zelenina 102

Brambory, těstoviny, rýže a obiloviny 106

- Bramborové kaše 108
- Vařené brambory 110
- Bramborové knedlíky 112
- Opékané brambory 114
- Zapékané a pečené brambory 118
- Omáčky k těstovinám 120
- Bavorské nudle 124
- Těstoviny z woku 126
- Lasagne 128
- Těstoviny pečené v troubě 130
- Suši 132
- Vařená rýže 134
- Rizoto 136
- Opékaná rýže 138
- Polenta 140
- Obiloviny 142

Ryby a mořské plody 144

- Ryby opékané na pánvi 146
- Ryby vařené v páře 150
- Dušené ryby 152
- Smažené ryby 154
- Grilované ryby 156
- Mušle 158
- Šťavnaté rybí pokrmy 160
- Ryby pečené v troubě 162

Maso a drůbež 164

- Masové minutky 166
- Grilované maso 172
- Obalované maso 174
- Mleté maso 176
- Opékané maso 180
- Závitky 182
- Guláš 184
- Dušené maso 186
- Kuře 190
- Masové pečené 192
- Husa a kachna 196

Sladké pokrmy a dezerty 198

- Palačinky 200
- Moučníky opékané na pánvi 202
- Vařené sladké pokrmy 204
- Sladké pokrmy pečené v troubě 206
- Ovoce pečené v troubě 208
- Ovocné dezerty 210
- Pěny 212
- Sladké krémy 214
- Zmrzliny 216

Návrhy jídelníčků 220

Praktické rady 222