



6 * Rychlokurs vaření Jak chytře hospodařit

Co v kuchyni jako začátečníci i pokročilí opravdu potřebujete.

8 * Brambory

INFORMACE: oblíbené odrůdy a varné typy

Z hrnce, pánve a trouby: klasické recepty od brambor na loupáčku, bramborové kaše, restovaných a zapékaných brambor přes knedlíky a bramborové placky až po nové kreace jako bramborové kari, bramborový koláč a kořeněné brambory.

26 * Těstoviny

INFORMACE: druhy těstovin –
od Itálie až po Čínu

Základní recepty: vaření těstovin a špečí, jednoduché recepty na každý den a ke každé příležitosti, například těstovinové omáčky, polévka, salát, lasagne nebo smažené nudle.

44 * Rýže

INFORMACE: odrůdy rýže z celého světa, navíc bulgur a kuskus

Nejdříve vaření rýže všemi možnými způsoby, pak rozmanité pokrmy pro každý jazyček: jídla z jednoho hrnce, salát, rizoto, rýžové maso, paella, pilaf a zeleninový bulgur.

60 * Vejce

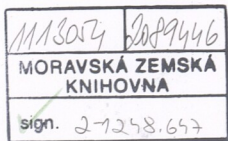
INFORMACE: vejce v kostce – čerstvost a kvalita

Rozpekávání, šlehání, vaření, smažení, pošírování, pak jako omeleta nebo palačinka – všechny základní recepty slovem i obrazem, rafinované obměny s bylinkami, šunkou, houbami nebo ovocem.

74 * Salát

INFORMACE: pod lupou –
listové saláty po celý rok

Vzhůru na saláty: příprava, ochucení vhodnými přísadami a dresinky, samotné nebo doplněné zeleninou jako příloha, jen tak na chrupání nebo na zasycení.



88 * Zelenina

INFORMACE: druhy zeleniny, typy a triky

Zeleninovou zahrádkou křížem krážem, všechny základní techniky: příprava a krájení, blanšírování, dušení, vaření v páře, vaření, pečení, smažení v pánvi za stálého potřásání; s rafinovanými omáčkami, jako příloha, salát, polévka a hlavní pokrm.

114 * Maso

INFORMACE: základní znalosti o hovězím, telecím, vepřovém a jehněčím masu

Pečení steaků, masové nudličky, smažení řízků, pečeně, ragú, vývar – a tak dále, a tak dále! Maso ke všedním i slavnostním příležitostem: velké a malé kousky masa z hrnce, pánve a pekáče, ale i klasické pokrmy jako saltimbocca, pečeně a rolády.

134 * Drůbež

INFORMACE: slepice a kuřata
a kachna – nákup a kvalita

Okřídlené pochoutky v celku i na díly, krátce osmažené v pánvi nebo déle pečené v troubě, dušené nebo vařené: kuřecí maso z woku, kuřecí křídýlka, pečená kachna, frikasé, kohout na víně a slepičí vývar.

150 * Ryby a mušle

INFORMACE: ryba jako filet,
porce nebo v celku

Rybu pečeme v pánvi a v troubě, dusíme, vaříme v páře, posílujeme, pečeme v alobalu, ve slaném kabátku, jednou klasická příprava, podruhé módní – seznámení krok za krokem se všemi způsoby přípravy. NĚCO NAVÍC: příprava mušlí, vaření a vyloupávání – podrobně a přehledně.

172 * Ovoce

INFORMACE: nejdůležitější druhy ovoce
v naší kuchyni

Správná příprava ovoce, základní recepty od ovocného salátu přes kompot až po rosol, navíc ovocné dezerty a sladká hlavní jídla, jednou teplá, podruhé studená a vždy hit: tvarohová jídla, studené poháry, flameri, pečená jablka, sladké knedlíky a hrušky Hélène.

190 * Rejstřík

192 * O knize