

6



## Úvod a rady

Úvod .....	7	Tak chutná jídlo dvojnásob .....	15
Tohle vařím, když.....	8	Základní zásoby pro rodinu .....	16
1 x 1 ve výživě: sacharidy, bílkoviny, tuky a další .....	12	Typy na zásoby .....	17
Stravovací diagram .....	13	Sezonní kalendář .....	18
To nejlepší pro rodinu: zkušenosti z oblasti výživy .....	14	Rady od A do Z .....	20
		Pravidla a rituály při stolování .....	21

24



## Těstoviny

Vaření těstovin .....	27	Lasagne, cannelloni a pasticci .....	36
Pesto a rychlé omáčky na těstoviny .....	27	Speciality, které mají něco do sebe .....	38
Smetanové omáčky s paprikou a bazalkou .....	28	Chutné nudlové polévky .....	40
Univerzální talent: rajská omáčka .....	30	Vynikající a snadné – zapékané těstoviny .....	42
Boloňská omáčka – klasicky a nově .....	34	Studené těstoviny – svěží kombinace salátů .....	44

46



## Brambory

Štouchané brambory, pyré a co se z nich dá připravit .....	48	Guláš, svačninové polévky a pizza brambory .....	58
Klasická jídla z brambor .....	50	Bramborová pochoutka pro velké i malé – smažené hranolky .....	61
Syté láhůdky z trouby .....	53	Saláty – od známých až po exotické .....	62
Jemná zapékaná jídla .....	55		
Pečená, smažená nebo rafinovaná obalovaná jídla .....	56		

64



## Rýže a obilí

Příprava rýže .....	66	Svěží kombinace: bulgur, kuskus a proso .....	76
Paella, pilav a kari rýže .....	68	Pizza, pizza, pizza .....	79
4x rizoto .....	70	Od slaného koláče po paštiku .....	80
Chutné obilí: placky nebo věnec .....	72		
Vydatné polévky .....	74		

82



## Vejsce

Kouzla z vařených vajec .....	84	Jemné suflé v zelené a oranžové .....	91
Klasická vaječná jídla .....	86	Od trhance po vaječné mističky .....	92
Rozmanitost bez hranic: tortilla a smažená cuketa .....	88	Palačinky pro každého .....	94

96



## Zelenina a saláty

Dokonalé uvařené jarní, letní a podzimní zelenina .....	98	Šťavnatá zelenina .....	106
Pečená zelenina: báječná pochoutka .....	101	Zeleninové krémové polévky .....	109
Vaříme ve woku .....	102	Polévky z celého světa .....	110
Zelí, chřest a špenát .....	104	Salátové dresinky .....	112
		Syté saláty .....	115

116



## Maso a drůbež

Karbanátky a mleté maso .....	118	Guláš, masové nudličky a spol. .....	128
5x kuře .....	120	Pro milovníky masa .....	130
Drůbež – klasická a módní .....	123	Narychlo osmažené: kotlety a steaky .....	131
Rízky – věčná pochoutka! .....	124	Láhůdky z masa .....	134
Vydatné polévky .....	126		

136



## Ryby a plody moře

Ryby s jemnou křupavou krustou .....	138
Jemně osmažená a dobře okořeněná ryba .....	141
Báječná ryba ve voňavém baličku .....	142
Rafinované speciality z trouby .....	144

Vzpomínka na dovolenou: chobotnice a garnáty s česnekem .....	147
Plody moře .....	148
Speciality pro milovníky mušlí .....	150

152



## Sladkosti a ovoce

Krupicová kaše pro velké i malé labužníky .....	155
4x mléčná rýže .....	156
Lákové pečené dezerty: clafoutis a nákypy .....	158
Vanilková omáčka: s vaflemi, Šťavnaté dezerty .....	162

Od mousse, přes panna cotta až po tiramisu .....	164
Klasické dezerty jinak: rosol, dřeň a třešňový kompot .....	166
Čokoládové pamlsky .....	168
Zmrzlina – prostě neodolatelná .....	170

172



## Svačina a jídlo na cesty

Zabalit a zakusnout se: pita, tortilly a turecký chléb .....	174
Obložené chleby .....	176
Hot dog a sendviče .....	178

Svačinka na cestu .....	180
Dipy a salsy .....	184
Pikantní pomazánky .....	186
Sladké pomazánky .....	188

190



## Slavíme

Zábava místo stresu: typy na party od A do Z .....	192
Sladká odpolední party: koláče pro velké i malé hosty .....	194
Dezerty na party – prostě sladké .....	196
Jídelníček: předkrm .....	198
Jídelníček: slavnostní pečeně .....	201
Jídelníček: božské dezerty .....	202

Hvězdy švédského stolu – lahůdky od klasických až po kultovní .....	204
Typy na přípravu jídelničky, švédských stolů a dekorace .....	208
Léto, slunce, radost z grilování .....	212
Hity na dětskou oslavu .....	214
Oslavy v průběhu roku .....	216

218



## Vaření pro skupinu dětí

Žádný strach z velkých porcí! .....	219
Chutné pokrmy z brambor a rýže se spoustou zeleniny .....	220

Hamburger, krůta, ryba s hranolky: potěší každého .....	222
---	-----

224



## Prostředky proti nevolnosti

Co věděly už naše babičky .....	224
Co probudí chuť do života .....	225
Problémy po jídle: recepty a tipy .....	226

První pomoc při rýmě, horečce a spole .....	227
---	-----

228



## Vyhledej si

Slovníček přísad .....	228
Rejstřík .....	232
O autorkách .....	239