

OBSAH

Úvodní slovo	3
Seznamte se, prosím	4
Jak funkčně pracuje	6
Co umí mikrovlnná trouba	9
Užitečné provozní rady	11
Chystáme si materiál	15
Dobře míněný dovětek	21
Slovo lékaře	22
Vzhůru k receptům	24
Rychlé občerstvení	25
Varianty	29
Polévky	32
Ryby	38
Drůbež	43
Maso	48
Zvěřina	57
Zelenina	59
Přílohy a omáčky	65
Nákypy	70
Dezerty	73
Zavařování	76
Nápoje	79
Vaříme úsporně z tradice i zkušeností	81
Orientační pomůcky, rady, tabulky	86
Padnete si do oka?	89
Nabídka nové řady mikrovlnných trub VIP	91
Poznámky	94
Obsah	