

OMELETY

- 68 Rychlá čtyřka ze skořápky
- 70 Omeleta z cukety
- 72 4 rychlé vajíčkové sendviče
- 74 Papriková tortilla
- 76 Omeleta s kozím sýrem

MASO

- 80 Rychlá čtyřka od řezníka
- 82 Pomerančové kuře z pánve wok
- 84 Středomořské závitky
- 86 4 rychlé zeleninové přílohy
- 88 4 rychlé bramborové přílohy
- 90 4 rychlé grilovací omáčky
- 92 Zapečená sekaná s gorgonzolou
- 94 Svíčková na červeném víně
- 96 Řecké krůtí špízy

RYBY

- 100 Rychlá čtyřka z oddělení ryb
- 102 Karibská pánev s krevetami
- 104 Zeleninový rendlík s tuňákem
- 106 4 rychlé přílohy z rýže
- 108 4 rychlé dipy
- 110 Zapečená ryba s bazalkovým máslem
- 112 Ryba s česnekem a oříšky
- 114 Pikantní krevety

DEZERTY

- 118 Rychlá čtyřka do sladkých jídel
- 120 Pikantní ovocný salát
- 122 Čokoládový pohár
- 124 4 rychlé koktejly
- 126 Marmeládové dortíky
- 128 Jahodová zmrzlina
- 130 Trifle s mascarpone a malinami

MENU PRO LENOCHY

- 132 Super rychlé menu
- 133 Menu ze zásob
- 134 Pohodlné gurmánské menu
- 135 Nekomplikované menu pro hosty

138 REJSTŘÍK

143 NÁKUPNÍ SEZNAM