

Obsah

ÚVOD	3
<i>Jakou mikrovlnnou troubu si pořídíme?</i>	4
<i>Proč je výhodné vařit v mikrovlnné troubě?</i>	5
<i>Nádoby a nádobí na vaření</i>	5
<i>Obsluha mikrovlnné trouby</i>	7
Co všechno mikrovlnná trouba dovede	9
<i>Rozmrazování</i>	9
<i>Rozehřívání</i>	11
<i>Sušení</i>	11
<i>Ohřívání</i>	11
<i>Vaření v mikrovlnné troubě</i>	13
<i>Několik důležitých rad nakonec</i>	14
POLÉVKY	15
Hovězí polévka	15
Polévka z mletého masa	15
Drůbeží polévka se zeleninou	16
✘ Blesková svačínová polévka	16
Bramborová polévka	16
Česneková polévka	17
Kapustová polévka	17
Krémová květáková polévka	18
Mrkvová polévka s krupicí	18
Pórková polévka se sýrem	18
Zelená polévka	19
Houbová polévka	19
Mixovaná žemlová polévka	20
Sýrová polévka	20
MASOVÉ POKRMY	21
Vepřové maso	23
✘ Přírodní vepřové kotlety	23
✘ Bleskové kotlety se sýrem	23

✓	Pikantní kotlety	24
	Marinované kotlety	24
	Vepřové řízky na zelenině s křenem	25
	Labužnické plátky	25
	Obložené vepřové plátky	26
	Vepřové nudličky na čínský způsob	26
	Česnekové vepřové nudličky	27
✱	Pestré špízy	27
	Barevné maso	28
	Vepřové maso na paprice	28
	Segedínský guláš	28
	Hovězí maso	30
	Steaky	30
	Pikantní kořeněné biftečky	30
	Hovězí nudličky s česnekem	30
	Hovězí závitky	31
	Hovězí maso v zelenině	31
	Masové kuličky v houbové omáčce	32
✱	Španělské ptáčky trochu jinak	33
	Hovězí maso v žampionové omáčce	33
	Pravý maďarský guláš	34
	Hovězí hašé se zeleninou	34
	Mleté maso	35
✱	Hamburgry se sýrem	35
	Mleté řízky s hráškem	35
	Jemné mleté řízky v zelenině	36
✱	Pštrosí vejce	36
✱	Sekaná pečeně	36
	Musaka	37
	Masové knedlíčky v zelenině	37
	Drůbež	38
	Labužnická kuřecí stehýnka	38
	Plněné kuřecí řízky	39
	Pálivé kuřecí kousky	39
	Čínská kuřecí směs	40
✱	Kuře se zeleninou	40
	Kuře na paprice	41

Kuřecí špízy	41
Kuřecí guláš s houbami	41
Přírodní krutí řízky	42
Krutí nudličky v zelenině	42
Vnitřnosti	43
Přírodní játra	43
Játra na rajčatech	43
Játrové špízy	44
Ryby	44
Rybí filé s vejci a sýrem	44
Kořeněné rybí filé	45
Labužnické rybí filé	45
Rybí filé na citronovém másle	45
Pikantní rybí směs	46
Rybí pochoutka s jogurtem	46
Rybí směs na čínský způsob	47
Rybí maso na žampionech	47
OMÁČKY	48
✦ Základní omáčka	48
Základní omáčka s mlékem	48
Blesková sýrová omáčka s česnekem	49
Petrželová omáčka	50
Rajčatová omáčka	50
POKRMY ZE ZELENINY A HUB	51
Baklažánová pomazánka na topinky	52
Bramborové ragú	52
Zapečené brambory s mletým masem	53
✦ Bramborový nákyp se sýrem	53
Bramborový nákyp se zeleninou a uzeninou	54
Kapustové závitky	54
✦ Brokolice s pikantní omáčkou	55
Cuketová směs	55
Květák pokaždé jinak	56
✦ Květák se sýrovou omáčkou	56
Mrkvové krokety se sýrem	57

Plněné papriky	57
Rajče s tajemstvím	58
Pikantní plněná rajčata	58
Rajčata po provensálsku	58
Párkové zelí	59
Zelný kotlík	59
Zeleninové lečo	59
Letní zeleninová směs	60
Zeleninová klobásová směs	60
Ďábelské houby	61
Houbové chuťovky	62
Houby v pikantní smetanové omáčce	62

OSTATNÍ POKRMY	63
Zeleninové rizoto	63
Barevné rizoto s paprikou	63
Vaječná rýže	64
Špagety s pravou neapolskou omáčkou	64
Špagetová miska	65
Těstovinový nákyp	65

PŘÍLOHY A PŘÍKRMY	66
Vařená rýže	66
Nadýchaná rýže	66
Vařené brambory	67
Brambory ve slupce	67
Bramborové lupínky s kořením	68
Sýrové brambory	68
Bylinkové bramborové krokety	68
Dušená mrkev	69
Lahůdková mrkev	69
Žampionový hrášek	70
Máslová růžičková kapusta	70
Paprikové nudličky	70
Dušený špenát	71
Kysané zelí	71
Jemná zeleninová směs se sýrem	71

SLANÉ DROBNOSTI	72
✦ Míchaná vejce	72
Kořeněná vejce se sýrem	73
Malé vaječné dortíky	73
Vaječné mističky se šunkou	73
Vejce se syrovo-křenovou omáčkou	74
Vejce po španělsku	75
✦ Nadýchaná omeleta	75
Hrášková omeleta	76
Kyprá omeleta se sýrem	76
Šunkové kuličky	76
Klobásové kuličky	77
Vuřtový balíček	77
Pochoutka s křenem	77
Minutkový lančmít	78
Sýrové oko	78
Sýrový řízek se šunkou	78
Slaninové závitky	79
Šátečky se slanou náplní	79
Tuňákové toasty	80
Šunkové toasty se sýrem	80
Bleskové toasty s nivou	81
Plněné žemle	81
Obložené žemle	81

SLADKÉ POKRMY A MOUČNÍKY	82
✦ Palačinky	82
Ovocný nákyp	83
Čokoládovo-mandlový dort	83
✦ Ořechový dort	84
Banánový dort	84
Malý ananasový dort	85
Dvoubarevný kokosový dort	86
Mramorovaný tvarohový moučník	86
Jablečný koláč trochu jinak	87
Tvarohový koláč	87
Broskvový (meruňkový) křupavý koláč	88

SLADKÉ DROBNOSTI	89
Křehké kousky	89
Jemné košíčky	89
Citronové nepečené košíčky	90
Jablečná lahůdka	90
Ořechová jablíčka	90
Hruškové překvapení	91
Banány v čokoládě se zmrzlinou a šlehačkou	91
Banánové rio	92
Sněhové broskve	92
Ananasové terče	92
Grapefruitové košíčky	93
Pomerančový krém s čokoládou	93
Pomerančovo-jablečný krém	93
Jemný meruňkový krém	94
Ovocný sněhový pudink	94
Kakaový pudink	94
Čokoládová pěna	95
Müsli	95
Kaše z ovesných vloček	95
Kakaová poleva	96
Čokoládová poleva	96
Čokoládová omáčka	96
Čokoládová omáčka s medem	97
Rychlá vanilková omáčka	97
Sladká ovocná omáčka	97
Zavařeninová omáčka	98
Rumové lanýžky	98
Výborné karamelové bonbonky	99
Griliáš	99
Pražené mandle	99
NÁPOJE	100
Zimní limonáda	100
Voňavé svařené víno	100
Pomerančový čaj	100
Horká čokoláda	101
Pravá citronáda	101