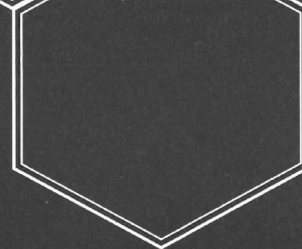


# OBSAH

|                  |          |
|------------------|----------|
| <b>PŘEDMLUVA</b> | <b>8</b> |
|------------------|----------|

---



|                                    |           |                               |            |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------|------------|
| <b>CHUŤ A VŮNĚ</b>                 | <b>10</b> | <b>RYBY A PLODY MOŘE</b>      | <b>64</b>  |
| <b>KUCHYŇSKÉ POTŘEBY</b>           | <b>20</b> | <i>Zaostřeno na RYBY</i>      | <b>66</b>  |
| <i>V kostce: NOŽE</i>              | <b>22</b> | <i>Postup OPÉKÁNÍ V PÁNVI</i> | <b>76</b>  |
| <i>V kostce: HRNCE A PÁNVE</i>     | <b>24</b> | <i>Postup SOUS-VIDE</i>       | <b>84</b>  |
| <i>V kostce: KUCHYŇSKÉ POTŘEBY</i> | <b>26</b> | <b>VEJCE A MLÉČNÉ VÝROBKY</b> | <b>92</b>  |
| <b>MASO A DRŮBEŽ</b>               | <b>28</b> | <i>Zaostřeno na VEJCE</i>     | <b>94</b>  |
| <i>Zaostřeno na MASO</i>           | <b>30</b> | <i>Zaostřeno na MLÉKO</i>     | <b>108</b> |
| <i>Postup GRILOVÁNÍ</i>            | <b>44</b> | <i>Zaostřeno na SÝRY</i>      | <b>120</b> |
| <i>Postup POMALÉHO VAŘENÍ</i>      | <b>54</b> |                               |            |

**RÝŽE, OBILOVINY,  
TĚSTOVINY** 126

---

*Zaostřeno na* **RÝŽI** 128

*Postup* **VAŘENÍ POD TLAKEM** 134

**ZELENINA, OVOCE,  
OŘECHY A SEMENA** 146

---

*Postup* **VAŘENÍ V PÁŘE** 152

*Zaostřeno na* **BRAMBORY** 160

*Postup* **VAŘENÍ V MIKROVLNNÉ  
TROUBĚ** 164

*Zaostřeno na* **OŘECHY** 174

**BYLINKY, KOŘENÍ,  
OLEJE A OCHUCOVADLA** 178

---

*Zaostřeno na* **BYLINKY** 180

*Zaostřeno na* **CHILLI** 188

*Zaostřeno na* **OLEJE A TUKY** 192

*Zaostřeno na* **SŮL** 202

**PEČIVO A SLADKOSTI** 206

---

*Zaostřeno na* **MOUKU** 208

*Postup* **PEČENÍ V TROUBĚ** 222

*Zaostřeno na* **CUKR** 230

*Zaostřeno na* **ČOKOLÁDU** 236

**REJSTŘÍK A PODĚKOVÁNÍ** 244