

# 101 PRAKTICKÝCH RAD

STRANY 8-19

## ZÁKLADNÍ TECHNIKY

- 1 ..... Jak vybírat a nakupovat zeleninu
- 2 ..... Uskladnění zeleniny
- 3 ..... Loupání zeleniny
- 4 ..... Krájení na kostičky
- 5 ..... Krájení na jemné proužky
- 6 ..... Jak pokrátit zeleninu
- 7 ..... Jak zabránit zhnědnutí
- 8 ..... Blanšírování
- 9 ..... Zeleninová pyré



- 10 ..... Terina z papriky a mladé kukuřice
- 11 ..... Příprava vývaru
- 12 ..... Polévky
- 13 ..... Míchané zeleninové kari
- 14 ..... Zelenina ve woku po thajsku
- 15 ..... Smažení ve woku
- 16 ..... Fritování
- 17 ..... Zeleninová tempura
- 18 ..... Dušení: pikantní červené zelí

STRANY 20-29

## LISTOVÁ ZELENINA

- 19 ..... Druhy listové zeleniny
- 20 ..... Příprava brokolice
- 21 ..... Koláč s brokolicí a žampiony
- 22 ..... Příprava květáku
- 23 ..... Pikantní zelenina
- 24 ..... Příprava růžičkové kapusty
- 25 ..... Příprava kaštanů
- 26 ..... Jak plnit kapustu
- 27 ..... Kapusta plněná kaštany
- 28 ..... Příprava mangoldu
- 29 ..... Palačinky s mangoldem
- 30 ..... Jak vařit špenát
- 31 ..... Špenátové paštičky
- 32 ..... Špenátová roláda
- 33 ..... Jak zachovat co nejvíce vitaminů

