

Obsah

Úvod	3
Stručná historie instantních jídel	7
V čem je tato kuchařka jiná	8
Instantní suroviny	11
Seznam použitých surovin	13
Polévky	38
Pórková	40
Cuketová	42
Sýrová	44
Rajská s nudlemi	46
Květáková	48
Brokolicová	50
Thajská rybí	52
Staročeská rybí	54
Francouzská bujabéza	56
Japonská miso polévka	58
Minestrone	60
Čočková	62
Čočková s mrkví, zázvorem a pomerančem	64
Bramboračka s houbami	66
Marocká harira	68
Gulášová	70
Houbová	72

Hlavní jídla 74

Marocký kuskus	76
Jemný zeleninový kuskus	78
Nudle Alfredo	80
Čínské pikantní nudle	82
Kari s vepřovým masem	84

Sladká jídla 86

Muzika	88
Těstoviny s ovocnou merendou	90
Kaše „After Eight“	92
Kaše vánoční	94
Kaše štrúdlová	96
Kaše maková	98
Kaše meruňková s kokosem a vanilkou	100

Kulinářský slovníček 102