

## CO MÁ POHODÁŘ V ZÁSOBĚ

---

- 8 Pohodové potraviny
- 9 Pohodové vaření...
- 10 Pohodové vybavení...
- 11 Pohodové koření...

## SENDVIČE

---

- 14 Rychlá čtyřka pro přípravu sendvičů
- 16 Pita s krevetovým koktejlem
- 18 4 rychlé pomazánky...
- 20 4 rychlé tramezzini...
- 22 4 rychlé crostini...
- 24 Sýrové sendviče z trouby

## RÝŽE

---

- 28 Rychlá čtyřka pro rýžovou kuchyni
- 30 Rýžová pánev z Bali
- 32 Blesková paella
- 34 4 rychlá rizota...
- 36 4 rychlé orientální rýže...
- 38 Japonský rýžový hrnec

## TĚSTOVINY

---

- 42 Rychlá čtyřka pro těstovinovou kuchyni
- 44 Orientální těstoviny
- 46 Těstoviny s olivovým pestem
- 48 4 rychlé těstoviny s rajčaty...
- 50 4 rychlé těstovinové saláty...
- 52 4 rychlé asijské nudlové polévky...
- 54 4 rychlé těstoviny se sýrem...
- 56 Těstoviny s paprikovou omáčkou
- 58 Cuketové těstoviny

## ZELENINA

---

- 62 Rychlá čtyřka od zelináře
- 64 Toskánská zelenina
- 66 4 rychlé úpravy chřestu...
- 68 Květáková pánev
- 70 Fazolková směs
- 72 4 rychlé zeleninové talíře...
- 74 4 rychlé kuskusy...
- 76 Zeleninová bouillabaisse





## MASO

---

- 80 Rychlá čtyřka pro milovníky masa
- 82 Asijské steaky
- 84 Kachní prsa s brusinkovou omáčkou
- 86 Jehněčí kotlety s medem
- 88 4 rychlé bramborové kaše...
- 90 Palermský řízek
- 92 Francouzské vepřové ragú
- 94 4 rychlé hamburgery...

## RYBY

---

- 98 Rychlá čtyřka pro milovníky ryb
- 100 Indická kokosová ryba
- 102 Ryba s limetkovou smetanou
- 104 Tymiánová ryba s rajčatovou směsí
- 106 4 rychlé rybí svačinky...
- 108 4 rychlé krevetové polévky...
- 110 4 rychlé rybí balíčky...
- 112 Losos se salsou z červené řepy
- 114 Ryba se zeleným chřestem

## DEZERTY

---

- 118 Rychlá čtyřka sladkostí
- 120 Šlehačkový pohár s bezé
- 122 4 rychlé poháry...
- 124 4 rychlé čokoládové dortíky...
- 126 4 rychlé vanilkové zmrzliny...
- 128 4 rychlé ovocné směsi...
- 130 Medoví šneci s ořechy

## POHODOVÁ MENU

---

- 132 Pro štíhlou linii
- 133 Na romantický večer ve dvou
- 134 Pro větší počet hostů
- 135 Pro odpoledne s grilováním
- 138 Rejstřík

## 141 NÁKUPNÍ SEZNAM

