

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO	3
SEZNAMTE SE, PROSÍM	4
JAK FUNKČNĚ PRACUJE	6
CO UMÍ MIKROVLNNÁ TROUBA	9
UŽITEČNÉ PROVOZNÍ RADY	11
CHYSTÁME SI MATERIÁL	15
DOBŘE MÍNĚNÝ DOVĚTEK	21
SLOVO LÉKAŘE	22
VZHŮRU K RECEPTŮM	25
Rychlé občerstvení	26
Varianty	29
Polévky	32
Ryby	38
Drůbež	43
Maso	48
Zvěřina	57
Zelenina	59
Přílohy a omáčky	65
Nákypy	71
Dezerty	74
Zavařování	77
Nápoje	80
Vaříme úsporně z tradice i zkušeností	82
ORIENTAČNÍ POMŮCKY, RADY, TABULKY	87
POZNÁMKY	90
OBSAH	111