

# Obsah

Úvod . . . . .	5
----------------	---

## Všeobecná časť

Moderná kuchyňa . . . . .	9
Zariadenie kuchyne . . . . .	9
Zoznam nádob a náradia pre dve až štyri osoby . . . . .	10
Naši pomocníci v kuchyni . . . . .	11
Výživa a zdravie . . . . .	16
Nedostatky v našej výžive . . . . .	20
Potraviny a ich spracovanie . . . . .	23
Nákup potravín . . . . .	33
Uskladňovanie potravín . . . . .	34
Ukladanie potravín v chladničke . . . . .	36
Potraviny, ktoré šetria časom . . . . .	37
Stravujeme sa racionálne . . . . .	39
Denný režim stravovania . . . . .	40
Varíme správne . . . . .	42
Úprava potravín za studena . . . . .	42
Tepelné úpravy potravín . . . . .	42
Ako dlho treba variť . . . . .	44
Umenie dobre hospodáriť . . . . .	46
Šetrenie energiou pri varení . . . . .	46
Hostia prišli nečakane . . . . .	48

## Špeciálna časť

Minútky . . . . .	51
Výber potravín na prípravu minútiiek . . . . .	51
Príprava minútiiek z mäsa . . . . .	52
Podávanie minútiiek . . . . .	55
Minútky z hovädzieho mäsa . . . . .	55
Minútky z teľacieho mäsa . . . . .	68
Minútky z teľacích vnútorností . . . . .	74
Minútky z bravčového mäsa . . . . .	77
Minútky z bravčových vnútorností . . . . .	97
Minútky z baranieho mäsa . . . . .	100
Minútky z jahňacieho mäsa . . . . .	105
Minútky zo zveriny . . . . .	108
Minútky z hydiny . . . . .	112
Minútky z hydinových vnútorností . . . . .	120
Minútky z rýb . . . . .	122

Predjedlá . . . . .	138
Studené predjedlá . . . . .	138
Úprava jednoduchých obložených chlebíčkov . . . . .	139
Úprava obložených chlebíčkov na slávnostné príležitosti . . . . .	139
Nátierky . . . . .	140
Chuťovky . . . . .	145
Šaláty ako predjedlá . . . . .	147
Plnené vajcia . . . . .	153
Plnená zelenina . . . . .	155
Plnené ovocie . . . . .	158
Rôzne studené predjedlá . . . . .	158
Ozdobené krekry . . . . .	164
Teplé predjedlá . . . . .	164
Hrianky (toasty) . . . . .	164
Slané omelety a palacinky . . . . .	167
Teplé predjedlá z údenín . . . . .	172
Rôzne vyprážené predjedlá . . . . .	175
Rôzne teplé predjedlá . . . . .	178
Polievky . . . . .	183
Jedlá z mäsa . . . . .	190
Jedlá z mletých (sekaných) mias . . . . .	190
Jedlá z konzerv . . . . .	210
Jedlá z mäsových konzerv . . . . .	211
Jedlá z údenín a mäsových výrobkov . . . . .	225
Bezmäsité jedlá . . . . .	233
Hlavné pokrmy z obilnín . . . . .	233
Hlavné pokrmy z múky . . . . .	235
Hlavné pokrmy zo zemiakov . . . . .	238
Hlavné pokrmy zo zeleniny . . . . .	241
Hlavné pokrmy z húb . . . . .	250
Hlavné pokrmy z vajec . . . . .	252
Hlavné pokrmy z tvarohu . . . . .	254
Hlavné pokrmy zo syra . . . . .	256
Múčniky . . . . .	259
Múčniky s ovocím . . . . .	259
Múčniky s tvarohom . . . . .	269
Nepečené múčniky . . . . .	277
Lahôdky a dezerty . . . . .	282
Nápoje . . . . .	294
Studené nealkoholické nápoje . . . . .	294
Teplé nealkoholické nápoje . . . . .	299
Studené nápoje s alkoholom . . . . .	302
Teplé nápoje s alkoholom . . . . .	304
Jedlá zo zvyškov . . . . .	308
Jedlá zo zvyškov mäsa . . . . .	308
Jedlá zo zvyškov obilninových potravín . . . . .	319
Jedlá zo zvyšných zemiakov . . . . .	323
Jedlá zo zvyšnej zeleniny . . . . .	328
Jedlá zo zvyšných uvarených strukovín . . . . .	330
Jedlá zo zvyšných bielkov . . . . .	331
Register . . . . .	335