

Co naleznete v této knize

Co je dobré vědět:

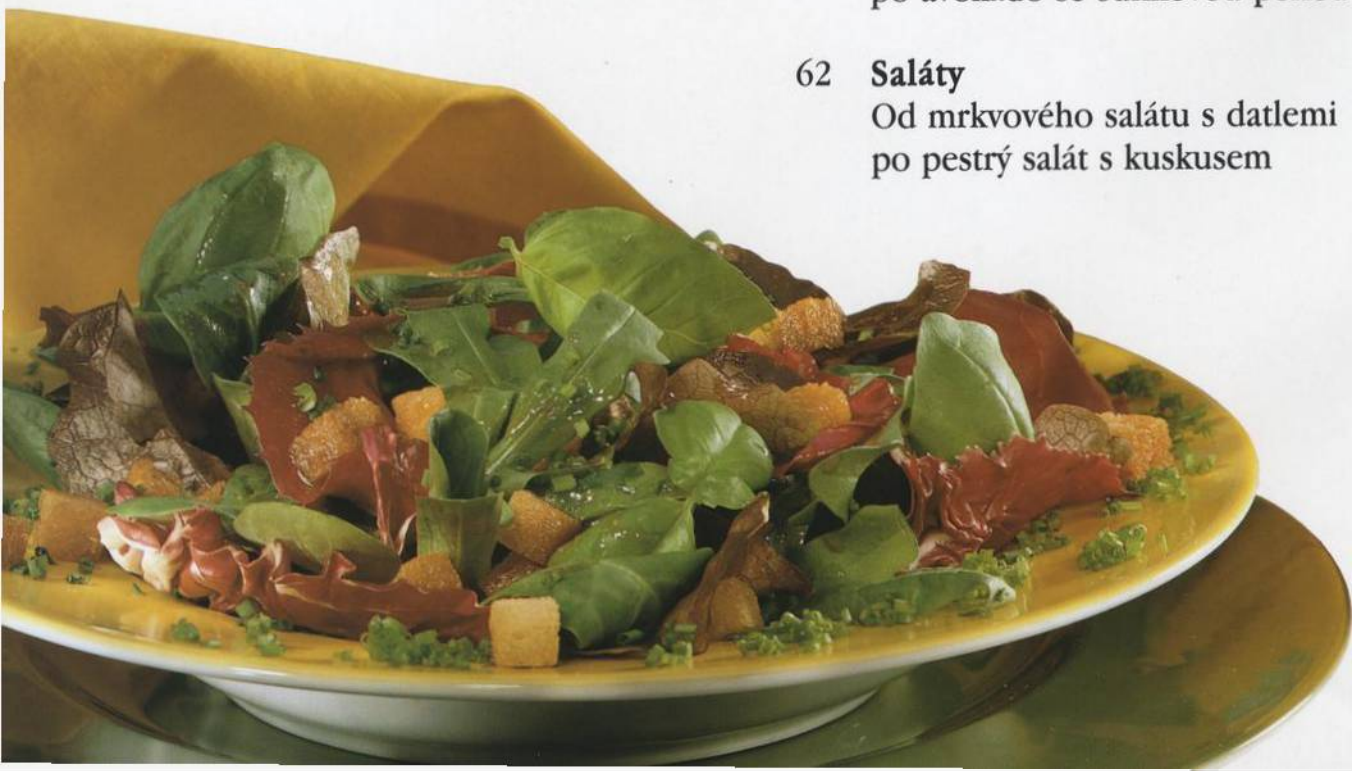
- 8 Maso
- 12 Ryby a jiné dary moře
- 16 Drůbež a zvěřina
- 18 Zelenina
- 20 Brambory, luštěniny, obiloviny, rýže a vejce
- 22 Saláty, ocet a olej
- 24 Vaříme s bylinkami, kořením, květy a aroma
- 26 Omáčky, vývary, zálivky
- 28 Ovoce
- 29 Vaříme z mražených potravin
- 30 Nápoje – voda, víno a jiné

Další důležité informace:

- 32 Způsoby vaření a potřebné náčiní
- 34 Vaříme ze zásob
- 35 Co se zbytky?
- 36 Vaříme pro dva – jednou vařit, dvakrát jíst
- 37 Vaříme pro velkou společnost
- 38 Zdraví a svěží po celý den
- 40 Vaříme pro nemocné
- 42 Co vaříme, když...

Recepty:

- 48 Předkrmy a lehká jídla
Od smažených hub s česnekem po avokádo se šunkovou pěnou
- 62 Saláty
Od mrkvového salátu s datlemi po pestrý salát s kuskusem





- 76 **Polévky**
Od ostré bramborové polévky s tymiánem po polévku z lososa s chřestem.
- 88 **Ryby a mořské plody**
Od zapékaných mušlí po mořskou štikou v zelené omáče.
- 102 **Maso**
Od rolek z mletého masa s paprikovo-fazolovým salátem po toskánskou vepřovou pečení.
- 116 **Drůbež a zvěřina**
Od kuřecího šašliku po zaječí hřbet s cassis omáčkou.

- 128 **Zelenina, houby, luštěniny**
Od ostrého špenátu po červené fazole s chilli.
- 148 **Těstoviny, brambory, rýže, obiloviny**
Od sýrových nudlí po brambory s rajčaty a bylinkami.
- 166 **Zapékaná jídla**
Od nákypu z bramborových lupínků po lasagne na pánvi.
- 180 **Dezerty**
Od pomerančovo-čokoládové pěny po dušená jablka s křupavou náplní.
- 196 **Rychlé a pro štíhlou linii**
Od omelety s houbami po dušeného lososa.
- 208 **Svačiny**
Od liptovského sýrového chleba po taštičky z listového těsta.
- 214 **Vaříme u stolu**
Od grilovaných špízů po raclette s mletým masem a zeleninou.
- 222 **Zavařeniny**
Od pomerančového džemu s maracujou po kaparový krém.

Dodatky:

- 230 **Co dělat když...**
- 231 **Rejstřík podle jednotlivých hesel**
- 233 **Rejstřík podle složení**
- 237 **Abecední seznam receptů**