

## ingredience 8

hovězí 10

vepřové a telecí 12

jehněčí a vnitřnosti 14

drůbež a zvěřina 16

ryby a plody moře 18

mléčné výrobky 24

tuky a oleje 28

rýže a obilniny 30

luštěniny 32

těstoviny a nudle 34

zelenina 36

ovoce 42

ořechy a sušené ovoce 48

bylinky 50

koření 54

pikantní přísady 58

sladké přísady 60

## nástroje a vybavení 62

hrnce a pánve 64

zapékací nádoby a plechy na pečení 68

kuchyňské náčiní 70

ostatní vybavení 76

elektrické přístroje 80

ostatní přístroje 82



## **základní recepty a techniky 84**

slovníček základních kuchařských termínů 86

maso a drůbež 92

ryby a plody moře 104

zelenina 112

vejce 116

sladké a slané pečivo 120

těstíčka 126

chléb 128

těstoviny 134

příprava a vaření rýže 138

příprava vývarů 140

základní omáčky a zálivky 144

příprava pokrmů v mikrovlnné troubě 150

mražení 152

## **recepty 154**

polévky a předkrmy 156

ryby a plody moře 200

pokrm z masa 246

drůbež a zvěřina 286

zeleninové pokrmy 328

těstoviny, nudle a rýže 370

saláty 414

chuťovky a lehká jídla 440

pochoutky k slavnostním příležitostem 464

dezerty 496

pečivo 538

nápoje a zákusky 564

rejstřík 596



# obsah