

# Obsah

<i>Úvod</i> .....	3
<i>Stručná historie instantních jídel</i> .....	7
<i>V čem je tato kuchařka jiná</i> .....	8
<i>Instantní suroviny</i> .....	11
<i>Seznam použitých surovin</i> .....	13
<i>Polévky</i> .....	38
Pórková .....	40
Cuketová .....	42
Sýrová .....	44
Rajská s nudlemi .....	46
Květáková .....	48
Brokolicová .....	50
Thajská rybí .....	52
Staročeská rybí .....	54
Francouzská bujabéza .....	56
Japonská miso polévka .....	58
Minestrone .....	60
Čočková .....	62
Čočková s mrkví, zázvorem a pomerančem .....	64
Bramboračka s houbami .....	66
Marocká harira .....	68
Gulášová .....	70
Houbová .....	72

<b>Hlavní jídla</b> .....	<b>74</b>
Marocký kuskus .....	76
Jemný zeleninový kuskus .....	78
Nudle Alfredo .....	80
Čínské pikantní nudle .....	82
Kari s vepřovým masem .....	84
 <b>Sladká jídla</b> .....	 <b>86</b>
Muzika .....	88
Těstoviny s ovocnou merendou .....	90
Kaše „After Eight“ .....	92
Kaše vánoční .....	94
Kaše štrúdlová .....	96
Kaše maková .....	98
Kaše meruňková s kokosem a vanilkou .....	100
 <b>Kulinářský slovníček</b> .....	 <b>102</b>

