

Wydawca:
„RPOL”
ul. Wojska Polskiego 6D
39 – 300 Mielec
infolinia: 801 002 615
tel.: +48 17 788 16 17
tel.: kom. +48 693 620 339
fax: +48 17 788 16 15
www.speedcook.pl
e-mail: info@speedcook.pl

Layout:
Cezary Hładki

Zdjęcia:
Łukasz Gurdak

Skład:
Renata Sosińska

Druk i oprawa:
Zakład Poligraficzny
Zdzisława Gajek
39-300 Mielec, ul. Korczaka 23
tel.: 17 581 03 11, fax: 17 788 12 09
www.drukarnia.mielec.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

str.

- 4 Boczek gotowany na parze
- 5 Bukiet warzyw z ryżem
- 6 Buleczki Man Tou
- 7 Cielęcina z ziemniakami
- 8 Cwiartka z kurczaka w curry
- 9 Dorsz w maśle orzechowym
- 10 Gołąbki chińskie na parze
- 11 Kalafior z sosem śmietanowym
- 12 Karp z warzywami
- 13 Kotlecki z indyka
- 14 Kotleki na parze
- 15 Kurczak nadziewany
- 16 Kurczak nadziewany pieczarkami
- 17 Kurczak w szpinaku
- 18 Kurczak z warzywami
- 19 Leśne gołąbki
- 20 Łosoś na parze
- 21 Łosoś ze szparagami
- 22 Makaron ryżowy z indykiem i warzywami
- 23 Parzaki

str.

- 24 Pierogi z wieprzową
- 25 Połudwiczka wieprzowa
- 26 Połudwiczki hawajskie
- 27 Pstrąg na parze z ziemniakami
- 28 Pstrąg w warzywach
- 29 Pulpety z knelu
- 30 Rozmaitości na parze
- 31 Ryba w sosie pomarańczowym
- 32 Sałatka brokułowa w sosie czosnkowym
- 33 Sałatka brokułowo – ananasowo – serowa
- 34 Sałatka wiosenna
- 35 Sałatka z kalafiora
- 36 Schab śródziemnomorski
- 37 Święteczna rolada
- 38 Udka z kurczaka po hiszpańsku
- 39 Wątróbka z cebulką
- 40 Zapiekanka z makaronu i brokułów
- 41 Zeberka w cieście
- 42 Zeberka wieprzowe na parze