Obsah

Slovo úvodem 5

Než vyrazíme 6

I · Sardinie 12

1. Minestrone sardo 27
2. Pane frattau 29
3. Culurgiones 31
4. Malloreddus alla campidanese 33
5. Fregula con pomodoro 35
6. Zuppa di ceci 37
7. Favata 39
8. Carciofi e patate 41
9. Minestra d'orzo e fagioli 43
10. Papassini 45
11. Fregula con arselle 47

II · Okinawa 48

1. Goya champuru 65
2. Beni imo 67
3. Ninjin shirishiri 69
4. Miso-džiru 71
5. Kubu irichi 73
6. Sunomono po okinawsku 75
7. Jimami tofu 77
8. Rafute 79
9. Kabocha no nimono 81
10. Sata andagi 83

III · Ikaria 84

1. Soufiko 99

2. Fakes . . . 101
3. Gigantes plaki . . . 103
4. Horta . . . 105
5. Mavromatika . . . 107
6. Gemista . . . 109
7. Hortopita . . . 111
8. Psari plaki . . . 113
9. Hirino krasato . . . 115
10. Jaúrti me méli . . . 117

IV · Nicoya 118

1. Gallo pinto . . . 135
2. Sopa negra . . . 137
3. Tortillas de maíz . . . 139
4. Casado . . . 141
5. Picadillo . . . 143
6. Olla de carne . . . 145
7. Chorreadas . . . 147
8. Ceviche tico . . . 149
9. Plátanos maduros . . . 151
10. Arroz con leche . . . 153

V · Loma linda 154

1. Haystacks . . . 167
2. Granola . . . 169
3. Oatmeal . . . 171
4. Tofu scramble . . . 173
5. Oatmeal-walnut patties . . . 175
6. Chili sin carne . . . 177
7. Baked salmon . . . 179
8. The big salad . . . 181
9. Roast chicken . . . 183
10. Apple crisp . . . 185

Modrá zóna ve vaší kuchyni 186

Rejstřík 197