Obsah

ÚVOD

Úvod 08

Seznámení 10

PRŮVODCE SUROVINOU

Rozdělení ryb 18

Proč ryba? 24

Jak poznat čerstvou rybu 25

Zdroje ryb 28

Skladování ryb 29

Pomůcky 34

Čištění ryb 38

Sušení ryb 44

Uzení ryb 45

Zero Waste 50

RECEPTY

Jaro 54

Léto 82

Podzim 108

Zima 130

ZÁVĚR

Poděkování 156