

10	NĚKOLIK VĚT ÚVODEM
12	O AUTORKÁCH
14	PŘEDMLUVA
16	VÝZNAM A KONZUMACE RYB A PLODU MOŘE PRO LIDSKÉ ZDRAVÍ
26	JAK NAKUPOVAT MOŘSKÉ PRODUKTY
34	PŘÍPRAVA RYB
39	PŘÍPRAVA KORYŠLÍ
40	PŘÍPRAVA HLAVONOŽCŮ
42	PŘÍPRAVA LASTUROVCŮ
45	KULINÁŘSKÁ ÚPRAVA RYB A MOŘSKÝCH PLODŮ
48	JAK SERVÍROVAT A JÍST
54	INFORMACE O RYBÁCH A DARECH MOŘE
78	SUSHI, SASHIMI, MOŘSKÉ ŘASY
80	KUCHAŘSKÉ RECEPTY
83	PŘEDKRMY, CHUŤOVKY
84	VEJCE PLNĚNÁ KREVETOVOU NÁPLNÍ S KOPREM
84	KREVETOVÉ AVOKÁDO
84	KREVETOVÝ KOKTEJL S VEJCI
85	VELKÉ KREVETY S CHILLI A ČESNEKEM
85	MANDARINKY PLNĚNÉ VELKÝMI KREKETAMI
86	KRABÍ PLACIČKY S AVOKÁDOVOU SALSOU
86	MOZZARELLA PLNĚNÁ RAJČATY A ANČOVIČKAMI
86	ANČOVIČKY NA CITRÓNECH
87	AVOKÁDO S UZENÝM LOSOSEM
87	PŘEDKRM Z UZENÉHO LOSOSA
88	LOSOS S CITRÓNOVO-KOPROVOU OMÁČKOU
88	CITRÓN PLNĚNÝ MAKRELOU A SÝREM FETA
88	PLNĚNÉ SARDINKY
89	CITRÓN PLNĚNÝ TUŇÁKOVOU MAJONÉZOU
89	TUŇÁKOVÁ TERINKA Á LA ANNIE
90	ZAPEČENÉ ÚSTŘICE S JABLKY A CALVADOSEM
90	ÚSTŘICE NA LISTOVÉM ŠPENÁTU
92	ÚSTŘICE NA SEDM ZPŮSOBŮ
94	BABY CHOBOTNIČKY S BÍLÝM VÍNEM
94	MARINOVANÉ CHOBOTNIČKY SE SLADKOU CHILLI ZÁLIVKOU
94	CHUŤOVKY SE SURIMI
96	HŘEBENATKY S CHILLI PAPRIČKAMI
96	HŘEBENATKY S PETRŽELÍ
96	JABLKOVÁ KOLEČKA SE ŽLUTÝMI ŠNEKY

97	TOASTÍKY S ČERNÝMI ŠNEČKY	119	ŠVÉDSKÁ RYBÍ POLÉVKA
97	JEŽCI S VEJCI	120	ČÍNSKÁ KREVEŤOVÁ POLÉVKA
		120	GAZPACHO S KREVEŤAMI
99	SALÁTY	121	PIKANTNÍ NAKYSLÁ POLÉVKA S KREVEŤAMI
100	PESTRÝ SALÁT ZE SLEĐŮ	121	STUDENÁ POLÉVKA Z PODMÁSLÍ
100	MATJESOVÝ SALÁT S ANANASEM		S KOPREM A KREVEŤAMI
100	MATJ ESOVÝ SALÁT S ENDIVÍ	122	CHLAZENÁ OKURKOVÁ POLÉVKA
101	MATJ ESOVÝ SALÁT S PAPRIKOU, CIBULÍ		S KREVEŤAMI
	A OKURKOU	122	VYDATNÁ KREVEŤOVÁ POLÉVKA
101	JARNÍ MATJ ESOVÝ SALÁT		S BRAMBORAMI
101	SLADKOKYSELÉ SARDINKY	122	ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S KREVEŤAMI
102	ČERVENÝ SLANEČKOVÝ SALÁT	123	BROKOLICOVÁ POLÉVKA S KREVEŤAMI
102	MÍCHANÝ SALÁT S GRILOVANÝM TUŇÁKEM	123	KRÉMOVÁ CHŘESTOVÁ POLÉVKA
104	OKURKA PLNĚNÁ TUŇÁKOVÝM SALÁTEM		S KREVEŤAMI
104	SALÁT Z UZENÝCH RYB	123	KRÉMOVÁ POLÉVKA S MUŠLEMI
105	LISTOVÝ SALÁT S VELKÝMI KREVEŤAMI		A ŠAFRÁNEM
	A OLIVOVÝM PEŠTEM	124	CUKETOVÁ POLÉVKA S MUŠLEMI
105	TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KREVEŤAMI	124	POLÉVKA S MUŠLEMI, HŘEBENATKAMI
106	ČEKANKOVÝ SALÁT S KREVEŤAMI		A BÍLÝM VÍNEM
106	DUBÁČEK S HOŘČIČNÝM PŘELIVEM		
	S KREVEŤAMI	127	HLAVNÍ JÍDLA
106	SALÁT Z LANGUSTY A CITRUSŮ		
107	KUSKUSOVÝ SALÁT S CUKETAMI	132	RYBY
	A LANGUSTINKAMI		
107	POLNÍČEK S LANGUSTINKAMI	132	ŘAS
	A ČERVENÝM GRAPEFRUITEM	132	ŘASA S LIŠKAMI AJARNÍMI CIBULKAMI
108	PESTRÝ SALÁT S LANGUSTINKAMI	132	MEDAILONKY Z ŘASY SE SLANINOU
	A GRILOVANÝM LOSOSEM		NA ZELÍ
108	SALÁT S HŘEBENATKAMI	133	ŘASA S PIKANTNÍ RAIČATOVOU OMÁČKOU
109	JEMNÝ SALÁT S HŘEBENATKAMI	133	MEDAILONKY Z ŘASY NA JARNÍ ZELENINĚ
110	SÉPIOVÝ SALÁT SE ZELENINOU	134	ŠPÍZY Z ŘASY S PIKANTNÍ MARINÁDOU
110	LEDOVÝ SALÁT SE SURIMI, POMERANČI	134	ZÁVITKY Z ŘASY S PARMASKOU ŠUNKOU
	A OSTRÝM JOGURTOVÝM DRESINKEM		A ŠAFRÁNOVÝM RIZOTEM
111	SURIMI SALÁT S OVOCEM V ANANASU	135	ŘASA V SOLNÉ KRUSTĚ S BYLINKAMI
		136	ŠPÍZ Z ŘASY NA PESTRÉ ZELENINĚ
113	POLÉVKY	136	MEDAILONKY Z ŘASY
114	BROKOLICOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA		S HOUBAMI SHIITAKE
	S UZENÝM LOSOSEM	137	DORÁDA
114	KRÉMOVÁ POLÉVKA S MEDVĚDÍM	137	DORÁDY PLNĚNÉ LILKOVÝM PYRÉ
	ČESNEKEM A ROLKAMI Z LOSOSA	138	DORÁDA PEČENÁ NA CIBULI S CHERRY
115	KRÉMOVÁ LOSOSOVÁ POLÉVKA		RAIČÁTKY
	ZE STŘEDOMOŘÍ	138	FILETY Z DORÁDY NA BRAMBOROVÉM
115	LEHKÁ RAIČATOVÁ POLÉVKA S LOSOSEM		SALÁTU S RUKOLOU
116	BOUILLABAISE	140	CELÁ DORÁDA PEČENÁ S KIVI A CITRÓNY
117	OSTRÁ RYBÍ POLÉVKA Z OKOUNÍKA	140	CHŇAPAL
118	TUŇÁKOVÁ POLÉVKA	140	PLNĚNÝ CHŇAPAL RAIČATY
118	RYBÍ POLÉVKA S VERMUTEM		A KORIANDREM

141	CHŇAPAL NA DUŠENÉ ČEKANCE S HOŘČIČNÝM DIPEM	157	SMAŽENÉ FILETY Z MAKRELY S MANDLOVOU KRUSTOU
141	CHŇAPAL S LEHKOU ZELENINOVOU OMÁČKOU	158	MEČOUN
142	CHŇAPAL S PIKANTNÍ ANANASOVOU OMÁČKOU	158	STEAKY Z MEČOUNA V KŘENOVÉ OMÁČCE
142	JAZYK	158	GRILOVANÝ STEAK Z MEČOUNA S MELOUNOVOU SALSOU
142	JAZYK PEČENÝ V ALOBALU	159	FILETY Z MEČOUNA NA MANDLÍCH
143	PEČENÉ FILETY Z JAZYKA S BRAMBOROVO-HŘÍBKOVOU KAŠÍ	159	MOŘČÁK
144	FILETY Z JAZYKA S BYLINKOVOU OMÁČKOU	159	POŠÍROVANÝ MOŘČÁK NA FENYKLU
144	ZÁVITKY Z JAZYKA S KREVETOVOU NÁPLNÍ	160	MOŘČÁK V SOLNÉ KRUSTĚ
144	FILETY Z JAZYKA V PAŽITKOVÉ OMÁČCE	160	FILETY Z MOŘČÁKA V KOKOSOVÉM MLÉCE
146	ŠPÍZY Z JAZYKA NA CHŘESTU A NA JARNÍ ZELENINĚ	162	FILETY Z MOŘČÁKA V KAPUSTOVÝCH LISTECH
146	ZAPEČENÝ JAZYK	162	OKOUNÍK
147	KAMBALA	162	GRATINOVANÝ OKOUNÍK S MANDLOVOU KRUSTOU A ZELENÝM CHŘESTEM
147	FILETY Z KAMBALY NA SEKTU A V PAPILOTĚ	163	FILETY Z OKOUNÍKA S OŘECHY
147	FILETY Z KAMBALY S LIŠKAMI A OLIVOVÝM PŘELIVEM	163	FILETY Z OKOUNÍKA S KAPAROVOU OMÁČKOU
148	KAMBALA NA PESTRÉ ZELENINĚ	163	OKOUNÍK S CITRÓNEM A ŠALOTKAMI
148	FILETY Z KAMBALY V PÁŘE SE ZELENÝM CHŘESTEM A OVOCNOU PĚNOU	164	FILETY Z OKOUNÍKA SE ŽAMPIÓNY
149	KAMBALA V KAPUSTOVÉM KABÁTKU S KERBLÍKOVOU OMÁČKOU	164	FILETY Z OKOUNÍKA NA ZELENINĚ
150	LOSOS	165	PARMICE
150	FILETY Z LOSOSA S CAMEMBERTEM V PAPILOTĚ	165	FILETY Z PARMICE S ANANASEM A KOKOSEM
152	LOSOS SE ŠŤOVÍKOVO-SMETANOVOU OMÁČKOU	165	PEČENÉ FILETY Z PARMICE SE ZELENINOU
152	LOSOS S JABLEČNO-KŘENOVÝM PYRÉ	166	PLATÝS
152	PEČENÝ LOSOS NA CHŘESTU	166	OPÉKANÉ FILETY Z PLATÝSE S CITRÓNOVOU ŠŤÁVOU
153	LOSOS S KARI OMÁČKOU	166	FILET Z PLATÝSE VE VINNÉ OMÁČCE
153	ZAPEČENÉ LOSOSOVÉ KOSTKY SE SMETANOVÝM PÓRKEM	166	ROLKY Z PLATÝSE NA GRILU
154	LOSOS S BYLINKOVOU KRUSTOU V PAPILOTĚ	168	FILETY Z PLATÝSE PEČENÉ NA ŠALVĚJI
154	CELÝ LOSOS NA SEKTU	168	FILETY Z PLATÝSE S BYLIN KOVO-SÝROVOU KRUSTOU
155	LOSOS V HOŘČIČNO-BRAMBOROVÉ KRUSTĚ NA SMETANOVÉ KAPUSTĚ	168	ROLKY Z PLATÝSE SE ŠAFRÁNOVOU OMÁČKOU S FENYKLEM
155	ŠPÍZY Z LOSOSA A TRESKY V PAPILOTĚ	169	ZÁVITKY Z PLATÝSE SE SMETANOVOU OMÁČKOU
156	MAKRELA	169	FILET Z PLATÝSE V SEZAMOVÉ KRUSTĚ NA LISTOVÉM ŠPENÁTU
156	MAKRELA S HOŘČICÍ A VÍNEM	170	PSTRUH
156	LETNÍ MAKRELOVÉ ROLKY	170	PEČENÝ PSTRUH
156	PEČENÉ FILETY Z MAKRELY S TŘEŠNĚMI	170	PSTRUH NA RYZLINKU
157	GRILOVANÉ MAKRELY S CAYENSKÝM PEPŘEM	171	PSTRUH V PAPILOTĚ
		171	REJNOK
		171	ZAPEČENÝ REJNOK SE SÝREM

172	PLOUTVE Z REJNOKA NA HOŘČICI S ČOČKOU	188	RYBÍ KARBANÁTKY Z TRESKY S OPÉKANÝM MANGEM
172	POŠÍROVANÝ REJNOK S MEDOVO-CITRÓNOVOU ZÁLIVKOU	188	ZAPEČENÁ SOLENÁ TRESKA
174	ROPUŠNICE	190	ZAPEČENÁ TRESKA SE ŽAMPIÓNY
174	FILETY Z ROPUŠNICE S CITRÓNOVO-ZÁZVOROVOU ZÁLIVKOU	190	TRESKA S KREKETAMI A ŠVESTKAMI
174	FILETY Z ROPUŠNICE V PAPILOTÉ PO MAROCKU	191	FILETY Z TRESKY V HOŘČIČNÉ OMÁČCE
175	SARDINKA	191	TRESKA NA MLADÉM PORKU A BÍLÉM VÍNE
175	SARDINKY NA CIBULI	192	FILETY Z TRESKY NA KAPUSTĚ
175	SARDINKY S GRILOVANOU ZELENINOU	192	POŠÍROVANÁ TRESKA
176	SARDINKY NA GRILU S HRUBOU SOLÍ	192	NÁKYP Z TRESKY S BRAMBORAMI
176	SLEĎ	194	TUŇÁK
176	SLEĎ V PAPILOTÉ	194	TUŇÁKOVÉ FILETY S OMÁČKOU SVERMUTEM
178	SLEĎ NA HOŘČICI	194	TUŇÁKOVÝ ŠPÍZ S HROZNOVÝM VÍNEM
178	SLEDÉ (MATJESY) S ŘEDKVIČKOVOU OMÁČKOU	195	STEAK Z TUŇÁKA SE ZELENINOU NA GRILU
178	NAKLÁDANÍ SLANEČCI S JOGURTEM, JABLKY A KOPREM	195	TUŇÁKOVÉ STEAKY S KAPARY
179	RYBA SVATÉHO PETRA	195	TUŇÁKOVÉ STEAKY S JABLKY
179	FILETY Z RYBY SV. PETRA V BRAMBOROVÉ KRUSTĚ	196	TUŇÁK V SEZAMOVÉ KRUSTĚ NA LISTOVÉM SALÁTU
179	RYBA SV. PETRA S KREKETAMI A SMETANOVOU OMÁČKOU S KOPREM	196	TUŇÁK S PAPRIKAMI A OLIVAMI
180	ŠTIKOZUBEC	198	MEDAILONKY Z TUŇÁKA S CHILLI KRUSTOU
180	ŠTIKOZUBEC S RÝŽOVÝMI NUDLEMI	199	ŽRALOK
180	ŠTIKOZUBEC PO LÁZEŇSKU	199	GRILOVANÝ ŽRALOK S ITALSKÝM NÁDECHEM
181	ŠTIKOZUBEC V ANANASOVÉM KOTLÍKU S KARI	199	ŽRALOK S OHNIVOU OMÁČKOU
182	ŠTIKOZUBEC S KAPARY A CITRÓNEM	199	PEČENÝ ŽRALOK S KOPROVOU OMÁČKOU
182	ŠTIKOZUBEC POD BRAMBOROVOU PEŘINKOU S BYLINKOVOU OMÁČKOU	200	SMĚS RYB
182	ŠTIKOZUBEC POD POKLIČKOU Z LISTOVÉHO TĚSTA	200	RYBÍ RAGÚ S BROKOLICÍ
183	ŠTIKOZUBEC S BYLINKOVOU KRUSTOU	201	RYBÍ NÁKYP SE ZELENINOU
183	ŠTIKOZUBEC V KABÁTKU ZE SUŠENÉ ŠUNKY	202	RYBÍ PÁNEV SE SMETANOU A BYLINKAMI
183	ŠTIKOZUBEC V CHILLI MARINÁDĚ	202	ŠPANĚLSKÁ RYBÍ PÁNEV
184	ROZMARÝNOVÝ ŠPÍZ SE ŠTIKOZUBCEM A S CITRÓNY	204	MOŘSKÉ HRNKY Á LA NATHALIE
184	TRESKA	205	KORÝŠI
184	TRESKA S GRATINOVÁNÝM KVĚTÁKEM	205	HUMR
184	SMAŽENÉ FILETY Z TRESKY	205	HUMR S CITRÓNOVOU OMÁČKOU
186	RYBÍ KULIČKY Z TRESKY	206	HUMR SE TŘEMI OMÁČKAMI
186	TRESKA NA KYSANÉM ZELÍ	207	KRABI
187	TRESKA S FAZOLEMI	207	PLNĚNÝ KRAB PO BŘETANSKU
		207	KREKETY
		207	TYGRÍ KREKETY NA ŠPÍZU Z CITRÓNOVÉ TRÁVY
		208	KREKETY VE SMETANOVÉ SHERRY OMÁČCE
		208	RAJSKÁ PÁNEV S KREKETAMI A BRAMBORAMI
		210	MÍCHANÁ VEJCE S KREKETAMI A KOŇÁKEM

210	LANGUSTY	230	TAGLIATELLE S ČERSTVÝMI SARDINKAMI
210	GRILOVANÁ LANGUSTA S KURKUMOU		A NALOŽENÝMI RAJČATY
211	LANGUSTINKY	230	FARFALLE S TUŇÁKEM, HOUBAMI
211	LANGUSTINKY V PETRŽELKOVO- ČESNEKOVÉM MÁSLÉ		A SMETANOU
212	LASTUROVCI	231	LASAGNE S TUŇÁKEM A RAJČATY
212	SLÁVKY	232	CANNELLONI S NÁPLNÍ Z PLATÝSE
212	SLÁVKY S ČESNEKEM PO PROVENŠÁLSKU	232	ŠPAGETY S PLODY MOŘE
213	SLÁVKY S OMÁČKOU Z BORDEAUX	234	ŠPAGETY S CHUTÍ MOŘE
213	SLÁVKY SE ZELENINOU	235	PLODY MOŘE NA ŠPAGETÁCH S RAJČATY
214	SLÁVKY V KOKOSOVÉ OMÁČCE		A RUKOLOU
214	SLÁVKY PO RÝNSKU	235	TĚSTOVINY S DARY MOŘE
216	RAGÚ ZE SLÁVEK		A CUKROVÝM HRÁŠKEM
216	SLÁVKY V HOŘČIČNÉ OMÁČCE	236	PAELLA
217	SLÁVKY NA PIVU	236	LOSOSOVÁ PÁNEV S RÝŽÍ A ZELENINOU
218	HŘEBENATKY	237	FILETY Z RYBY SV. PETRA
218	HŘEBENATKY SE ŽAMPIÓNY		S KORIANDROVOU RÝŽÍ
218	HŘEBENATKY NAJEHLE SE SLANINOU	238	LANGUSTINKY SE ZELENINOVÝM RIZOTEM
220	SRDCOVKY	241	OMELETY, PIZZY
220	SRDCOVKY S CITRÓNEM	242	SLANÝ KOLÁČ S MOŘSKÝMI PLODY
220	ÚSTŘICE	242	SLANÝ KOLÁČ S LOSOSEM A ZELENÝM CHŘESTEM
220	OSTŘICOVÉ RAGÚ	243	SLANÝ KOLÁČ SE SURIMI
221	HLAVONOŽCI	244	PIZZA SE SARDINKAMI
221	CHOBOTNICE	244	PIZZA S TUŇÁKEM A SE ŠPENÁTEM
221	BABY CHOBOTNIČKY NA GRILU	245	OMELETA S UZENÝM LOSOSEM
222	BABY CHOBOTNIČKY V ČERVENÉM VÍNĚ	245	OMELETA S RAJČATY A ANČOVIČKAMI
222	KALAMÁRY - OLIHNĚ	246	OMELETA S ČERSTVÝMI ANČOVIČKAMI
222	KALAMÁRY PLNĚNÉ ZELENINOU	246	OMELETA S TUŇÁKEM
224	KALAMÁRY V TĚSTÍČKU	246	OMELETA S DARY MOŘE
224	KALAMÁŘ NA SMETANĚ	247	TAŠTIČKY S ČEKANKOU A ANČOVIČKAMI, ROZINKAMI A OLVAMI
225	KALAMÁRY S RAJČATY	247	TAŠTIČKY PLNĚNÉ LOSOSEM A ŠPENÁTEM
225	SÉPIE	249	RECEPTY PRO ŠKOLÁKY
225	SÉPIOVÉ A CIBULOVÉ KROUŽKY S MAJONÉZOU	250	DĚTSKÁ PIZZA VE TVARU RYBY
227	TĚSTOVINY, RÝŽE	250	PĚNA Z TRESKY
228	TAGLIATELLE S DVĚMA DRUHY LOSOSA	251	ZAPEČENÉ FILÉ Z TRESKY S RAJČATY A SE SÝREM
228	ŠIROKÉ TĚSTOVINY S LOSOSOVOU SMETANOU	251	KARBANÁTKY Z TRESKY
228	PEČENÝ LOSOS NA TĚSTOVINÁCH	252	RYBÍ KOŠÍČKY S BYLINKAMI
229	CANNELLONI S LOSOSOVOU NÁPLNÍ	252	PLACÍČKY Z PRAŽMY
229	LOSOS SE STŘEDOMOŘSKÝM NÁDECHEM NA TĚSTOVINÁCH PAPARDELLE	253	RYBÍ FILET ZE ŠTIKOZUBCE S AIOLI V HOUSECE
230	LOSOSOVÉ RAGÚ S JABLKY NA TĚSTOVINÁCH	253	FILETY NA ZELENINĚ S RÝŽÍ
		253	OPÉKANÉ RYBÍ KULÍČKY
		254	KŘUPAVÝ FISHBURGER TROCHU JINAK

254	RYBÍ FILETY S JARNÍ ZELENINOU	274	RAJČATOVÁ MARINÁDA
254	TAŠTIČKY Z LISTOVÉHO TĚSTA	274	VINNÁ MARINÁDA
	S RYBÍ NÁPLNÍ	274	ZÁZVOROVÁ MARINÁDA
255	RYBÍ FILETY S FENYKLOVOU KRUSTOU	275	BEŠAMELOVÁ OMÁČKA
256	FILETY Z LOSOSA V LISTOVÉM TĚSTĚ	276	MÁSLOVÁ OMÁČKA
256	RYBÍ FILET SE ZELENINOU	276	CITRÓNOVO-MÁSLOVÁ OMÁČKA
256	ZAPEČENÝ LOSOS S RAJČATY A SÝREM	276	ŠAFRÁNOVÁ OMÁČKA
257	RÝŽE S KREKETAMI	276	HOLANDSKÁ OMÁČKA
257	ZELENINOVÝ CHLEBÍČEK SE SURIMI	277	LOSOSOVÁ OMÁČKA SE ZELENINOU
257	TEPLÝ SENDVIČ SE SARDINKAMI	277	SMETANOVÁ OMÁČKA
			S DVĚMA HOŘČICEMI
		277	HOŘČIČNÁ SMETANA
259	PŘÍLOHY	278	KOPROVÁ SMETANA
260	BRAMBORY PLNĚNÉ LILKEM A TAPENÁDOU	278	DOMÁCÍ MAJONÉZA
260	BRAMBOROVÁ KAŠE S ROKETOU	278	CITRÓNOVÁ MAJONÉZA S KAPARY
260	ZAPEČENÁ BRAMBOROVÁ KAŠE SE SÝREM	279	ROUILLE
261	BRAMBORY S RAJČATY A BAZALKOU	279	ŠALOTKOVÁ ZÁLIVKA
261	PEČENÉ BYLINKOVÉ BRAMBORY	280	ŠETŘÍME KALORIE
261	PEČENÉ BRAMBORY SE ŠALOTKOU	280	ODLEHČENÝ VINAIGRETTE
	A S CITRÓNOVOU ŠTÁVOU	280	MAJONÉZOVÁ PĚNA
261	BRAMBOROVÉ PLACIČKY	280	BEŠAMEL SMAIZENOU
262	RÝŽE S BYLINKAMI	280	JABLEČNÝ DIP
262	PROVENSÁLSKÉ RIZOTO	281	MANDARINKOVÝ DIP S KARI
264	CELEROVÉ HRANOLKY	281	OKURKOVÝ DIP S BYLINKAMI
264	BÍLÉ HLÁVKOVÉ ZELÍ V SHERRY	281	JOGURTOVÝ DIP S HOŘČICÍ A ŠALOTKOU
264	ČESNEKOVÉ PEČIVO		
265	BLINY		
		283	DEZERTY
267	MÁSLO, MARINÁDY, OMÁČKY	284	MALINY V SHERRY ŽELÉ
268	ČESNEKOVO-ŠALOTKOVÉ MÁSLA	284	PĚNA Z MASCARPONE S BALSAMICOVÝM
268	ANČOVIČKOVÉ MÁSLA		KARAMELEM
268	BYLINKOVÉ MÁSLA	285	ČOKOLÁDOVÁ PĚNA S POMERANČEM
268	CUKETOVÉ MÁSLA S KOPREM	286	OVOCE NA POMERANČOVÉ PĚNĚ
269	ČESNEKOVO-PETRŽELKOVÉ MÁSLA	286	HRUŠKY V ČERVENÉ VINNÉ OMÁČCE
269	KAPAROVÉ MÁSLA SE ZELENÝM PEPŘEM	286	JAHOODOVÁ BOWLE
269	KARI MÁSLA	288	BRUSINKOVÝ DORT SOUSEDKY MARTINY
269	ŠALOTKOVÉ MÁSLA	288	JABLEČNÝ KOLÁČ
270	PAPRIKOVÉ MÁSLA S BAZALKOU	288	PIŠKOTOVÉ ŘEZY S CITRÓNOVOU
270	CITRÓNOVÉ MÁSLA		ŠLEHAČKOU
270	PŘEPUŠTĚNÉ MÁSLA	288	ČERSTVÉ FÍKY NA SHERRY PĚNĚ
272	JEDNODUCHÝ VÝVAR (COURT-BOUILLON)		
272	VYLEPŠENÝ VÝVAR	290	SLOVNÍČEK CIZÍCH NÁZVŮ RYB
272	SHERRY MARINÁDA (NA SLEDĚ)	292	KUCHAŘŮV LEXIKON
273	BAZALKOVÁ MARINÁDA	295	POUŽITÁ LITERATURA
273	INDICKÁ MARINÁDA	295	ZDROJE INFORMACÍ
273	JOGURTOVÁ MARINÁDA	296	ENERGETICKÉ A NUTRIČNÍ HODNOTY
273	KOPROVÁ MARINÁDA		HLAVNÍCH JÍDEL
274	LIMETKOVÁ MARINÁDA		