

PŘEDMLUVA	/7
SALÁT A TRADICE	/9
PŘÍSADY	/22
OMÁČKY A ZÁLIVKY	/60
KLASICKÉ OMÁČKY	/60
VINAIGRETTE (VINEGRETA)	/60
MAJONÉZA	/60
BAGNA ROUTOU	/61
RYBÁŘSKÁ OMÁČKA	/61
PIKANTNÍ NICESKÁ OMÁČKA	/62
AMPLOUADA	/63
SAOUSSOUM CRUT	/64
RŮZNÉ DRUHY AILLOLI ZE STŘEDOMOŘSKÉHO POBŘEŽÍ	/66
AILLOLI	/66
AILLOLI S VEJCI	/67
AILLOLI S KDOULEMI	/67
L' AÏOLI	/68
OMÁČKY Z ROUSSILLONU, Z LANGUEDOKU A Z PROVENCE	/69
AILLADE	/69
RAJSKÝ PROTLAK	/69
OMÁČKY S CURRY	/71
VINEGRETA S CURRY	/71
RAJSKÝ PROTLAK S CURRY	/71
KRAJOVÉ ZÁLIVKY	/73
SLADKOKYSELÁ ZÁLIVKA	/73
NA' NA' MUKHALLAL	/73
ROMESCO	/74
NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZÁLIVKY NA CHŘEST	/75
SAUCE MOUSSELINE	/75
PETRŽELKOVÁ ZÁLIVKA	/75
SAUCE FLAMANDE (VLÁMSKÁ ZÁLIVKA)	/75
SAUCE MALTAISE (MALTSKÁ ZÁLIVKA)	/76
ÉLIANINY ZÁLIVKY	/76
LEHKÉ ZÁLIVKY	/78
RŮŽOVÁ ZÁLIVKA	/78
ŽLUTÁ ZÁLIVKA	/78

ZELENÁ ZÁLIVKA /78
LEHKÁ VINEGRETA /78
HOŘČIČNÁ ZÁLIVKA /78

NĚKOLIK ZÁKLADNÍCH RECEPTŮ /80

OLIVY /80
NAKLÁDÁNÍ ZELENÝCH OLIV /80
NAKLÁDÁNÍ FIALOVÝCH OLIV /81
NAKLÁDÁNÍ ČERNÝCH OLIV /81
ČERNÉ OLIVY PO MAROKÁNSKU /82
NALOŽENÉ CITRÓNY 82
ZELENINA V OCTĚ PO MAROCKU /83
PŘÍPRAVA OKUREK /84
GRILOVANÉ ČERVENÉ PAPRIKY /84
PŘÍPRAVA LILKŮ /86
SAMFAINA /86
PŘÍPRAVA ARTYČOKŮ /87
VAŘENÍ TĚSTOVIN /87
VAŘENÍ RÝŽE /88
RÝŽE V COURT-BOUILLONU /88
ČERNÁ RÝŽE /89
PŘÍPRAVA NASOLENÝCH FILETŮ Z ANČOVIČEK /90
PŘÍPRAVA SOLENÉ TRESKY /90
VAŘENÍ VAJEC NATVRDO /90
MARINÁDA /91
CHERMOULA /92
VÝVAR / COURT-BOUILLON /92
ROSOL / ŽELÉ / ASPIK /93

RECEPTY /94

RECEPTY Z PORTUGALSKA, ANDALUSIE, Z KRAJE VALENCIE, Z KATALÁNSKA A Z BALEÁR /95

KATALÁNSKÝ SALÁT /96
SALÁT Z ČEKANKY S KRUTONY (KOSTIČKAMI SMAŽENÉ HOUSKY) /97
ŠTĚRBÁK SE ZÁLIVKOU ROMESCO /98
LA CALÇOTADA /98
TREMPÓ /100
OKURKY S BAZALKOU /101
ZELENÉ FAZOLKY S VINEGRETOU /102
SALÁT Z LILKŮ /103
LILKY S ESCABÈCHE (kořeněnou marinádou na rybičky) PO MAJOR-
SKÉM ZPŮSOBU /104
LILKY S ESCABÈCHE ZE SA POBLA /105

LILKY Z MINORKY /106
 ZELENINA GRILOVANÁ V TROUBĚ /107
 GRILOVANÉ KAPIE S ANČOVIČKAMI /108
 SALÁT Z MLADÝCH KŘEHKÝCH BOBŮ /108
 BOBY S AILLOLI /109
 SALÁT MARKÝZE DE MONTFERRER /110
 ZIMNÍ SALÁT Z COSTA BRAVA /111
 SRDÍČKA ARTYČOKŮ S ESCABÈCHE /112
 SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY /113
 HOUBY JAKO PŘEDKRM /113
 BRAMBORY V POLNÍM ŠATĚ /114
 BRAÇ DE PATATA /115
 SALÁT Z BÍLÝCH FAZOLÍ /116
 SALÁT Z CIZRNY /117
 CIZRNA S AILLOLI /118
 SALÁT ZE SLADKÝCH POMERANČŮ /119
 SALÁT Z GLORIE /120
 VALENCIJSKÝ SALÁT Z REJNOKA /121
 ŘÍČNÍ PSTRUZI V ESCABÈCHE /121
 SARDINKY S ESCABÈCHE PO TARRAGONSKÉM ZPŮSOBU /122
 MARINOVANÉ SARDINKY /123
 TEPLÝ SALÁT ZE SOLENÝCH SARDINEK /124
 MAKRELY V ESCABÈCHE /125
 RÝŽOVÝ NÁKYP S LOSOSEM /126
 RYBÍ JIKRY S OLIVOVÝM OLEJEM A ČESNEKEM /127
 GRILOVANÉ SARDINKY S JABLKY /128
 SYROVÉ ANČOVIČKY /129
 ANČOVIČKOVÁ MISKA PO KATALÁNSKU /130
 KREVETY Z ARENYS DE MAR /130
 XATÓ Z VILANOVY /131
 POTI-POTI /132
 VYKOSTĚNÁ, NA KOUSKY ROZTRHANÁ TRESKA /133
 TRESKA S VINEGRETOU MÉ BABIČKY /134
 PEČENÁ TRESKA /135
 EMPEDRAT /136
 VÁNOČNÍ TRESKA /137
 KOŘENĚNÁ TRESKA S AROMATICKOU MARINÁDOU ESCABÈCHE /138
 SALÁT Z ALICANTSKÉHO HRÁŠKU /139
 SALÁT ZE SUCHÝCH FAZOLÍ Z NAZARÉ /140
 TRESČÍ JAZYKY S VINEGRETOU /141
 SALÁT Z KUKUŘICE /142
 SALÁT Z MOŘSKÝCH PLODŮ /143
 KRABI S ROQUEFOTEM /144
 TEPLÉ MOŘSKÉ CIKÁDY SE ZELENÝM CHŘESTEM /145
 SALÁT ZE SLÁVEK Z TORREDEMBARRA /146

RÝŽOVÝ SALÁT S KORÝŠI /146
 VEJCE PLNĚNÁ TUŇÁKEM /148
 SALÁT Z VAJEC A CIBULE /148
 SALÁTY Z VAŘENÉHO MASA /149
 VEPŘOVÝ PLÁTEK S RYBÁŘSKOU OMÁČKOU /150
 SALÁT Z VEPŘOVÝCH OUŠEK /151
 „TATARSKÝ BIFTEK“ Z COLLIOURE /152
 OVČÍ MOZEČKY S ČOČKOU /153
 KUŘE MARINOVANÉ VE ŠTÁVĚ Z GRANÁTOVÝCH JABLEK /154
 KUŘECÍ ROLÁDA PO MAJORSKÉM ZPŮSOBU /156
 KOROPTEV PO MAJORSKÉM ZPŮSOBU /157
 SALÁT Z KŘEPELEK /158

RECEPTY Z DOLNÍHO LANGUEDOKU, Z DOLNÍ PROVENCE, Z HRABSTVÍ NICE A Z KORSIKY /160

KADEŘAVÝ SALÁT S OPEČENOU SLANINOU /161
 MESCLUN /161
 PROVENSÁLSKÝ CIBULOVÝ SALÁT /162
 SALÁT MARGOT /162
 SALÁT S OŘECHY /163
 KAVIÁR Z LILKŮ /163
 PAPETON Z LILKŮ /164
 PROVENSÁLSKÉ SUFLÉ (NÁKYP) Z LILKŮ /164
 CAPONATA /165
 RATATOUILLE Z NICE /166
 CUKÍNY S ČESNEKEM A FENYKLEM /167
 ARTYČOKY PO PROVENSÁLSKU /168
 BAĽNA /169
 SALÁT Z KRAJE CAMARGUE /170
 SALÁT Z NICE /171
 TRADIČNÍ SALÁT Z NICE /171
 MALÉ SYROVÉ ARTYČOKY SE SUŠENÝMI JÁTRY (FECHE) /173
 SALÁT S ČERSTVÝM SÝREM /173
 PROVENSÁLSKÝ SALÁT /174
 SALÁT Z COMTÉ /175
 ŠNECI S ČESNEKOVOU OMÁČKOU /176
 NONATS (NONÁTI) /176
 MARINOVANÉ ANČOVIČKY PO PROVENSÁLSKU /177
 SALÁT Z POUTARGUE – SOLENÝCH LIŠOVANÝCH JIKER /178
 SALÁT Z CHOBOTNIC PO NICESKÉM ZPŮSOBU /179
 ZIMNÍ SALÁT Z LANGUEDOKU /179
 VELKÉ PROVENSÁLSKÉ AILLOLI /180

RECEPTY Z ITÁLIE, ZE SARDINIE A ZE SICÍLIE /184

- SALÁT Z ROKETY /185
- CELER S GORGONZOLOU /185
- TŘEŠŇOVÁ RAJČATA PLNĚNÁ PESTEM /186
- FENYKLOVÝ SALÁT S POMERANČEM /186
- SYROVÁ ZELENINA S VINEGRETOU /187
- SALÁT Z LILKŮ ZE SARDINIE /188
- BRAMBOROVÝ SALÁT /189
- SALÁT Z CIZRNY /189
- ŠPAGETY S BYLINKAMI /190
- TĚSTOVINOVÝ SALÁT S OLIVAMI /191
- CAPELLINI S LAHŮDKOVÝMI CUKROVÝMI HRACHOVÝMI LUSKY /192
- TĚSTOVINOVÝ SALÁT S ARTYČOKY /192
- TĚSTOVINOVÝ SALÁT S CHŘESTEM A BRAMBORAMI /194
- TĚSTOVINOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM /194
- TĚSTOVINOVÝ SALÁT S UZENÝM PSTRUHEM /195
- TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KUŘETEM /196
- PANZANELLA /197
- ITALSKÉ BULKY ČI HVĚZDIČKY /197
- SALÁT Z JABLEK PO RUMUNSKU /198
- SALÁT Z RAJČAT, MOZZARELLY A BAZALKY /199
- SALÁT Z ARTYČOKŮ S VEJCI /200
- ROSOL Z RAJČAT /201
- GRILOVANÉ PAPRIKY PLNĚNÉ TUŇÁKEM /201
- PEČENÉ ANČOVIČKY /202
- RYBY V PIKANTNÍ OMÁČCE /203
- PARMICE S BAZALKOU /204
- CHOBOTNICE S CITRÓNEM A ČESNEKEM /205
- SALÁT Z KRABŮ /206
- SALÁT Z DARŮ MOŘE /206
- TAGLIATELLE S PLODY MOŘE /207
- VEJCE NATVRDO V TUŇÁKOVÉ OMÁČCE /208
- CARPACCIO Z MARINOVANÉHO HOVĚZÍHO /209
- CARPACCIO S ROKETOU A PARMAZÁNEM /210

RECEPTY Z ŘECKA A Z KRÉTY /212

- TZATZIKI /213
- SALÁT Z RAJČAT A OKUREK /213
- OBČERSTVUJÍCÍ ZELENINOVÝ ROSOL /214
- SALÁT Z ARTYČOKŮ /215
- ZELNÝ SALÁT /216
- ŽAMPIÓNY PO ŘECKU /216
- XORIATIKA /217
- ČERSTVÁ ZELENINA PO ŘECKU /218

ŘECKÉ RATATOUILLE /219
SALÁT Z CUKÍN PO ŘECKU /220
ŘECKÉ AILLOLI /220
SALÁT Z CIZRNY SE SEZAMEM /221
FÍKOVÝ SALÁT PO ŘECKU /222
TATARSKÝ BIFTEK Z TUŇÁKA SE ZELENÝM CITRÓNEM /222
TARAMSALATA /223
HUMR S OMÁČKOU LADOLEMONO /224
SALÁT Z KREVET PŘIPRAVENÝ V ŘECKU /225
SALÁT Z VAJEC NATVRDO PO KRÉTSKÉM ZPŮSOBU /225
VEPŘOVÉ NOŽIČKY S VINEGRETOU /226
MOZEČKOVÝ SALÁT /226

RECEPTY Z TURECKA, LIBANONU, IZRAELE A EGYPTA /228

ZELENÝ SALÁT S MÁTOU /229
AROMATICKÝ SALÁT /229
OKURKOVÝ SALÁT S JOGURTEM /230
OKURKA S OVČÍM JOGURTEM /231
SALÁT ZE ŠPENÁTU S VLAŠSKÝMI OŘECHY /232
FAZOLKY S OLEJEM A RAJČATY /233
SALÁT Z ČERSTVÝCH BOBŮ /233
ARTYČOKY S POMERANČEM /234
ARTYČOKY S OLIVAMI /236
IZRAELSKÁ NADÍVANÁ RAJČATA /236
STUDENÝ TALÍŘ CHALÍFŮ /237
SALÁT Z LILKŮ A CUKÍN /238
PASTA Z LILKŮ S TAHINÉ /239
KAVIÁR Z LILKŮ /240
PYRÉ Z LILKŮ /241
SALÁT ZE SMAŽENÝCH LILKŮ /241
DUŠENÉ LILKY /242
PYRÉ Z LILKŮ PO LIBANONSKU /243
LISTY CVIKLY S CITRÓNEM /244
BULVY CVIKLY S TAHINÉ /245
KOŘENĚNÝ BRAMBOROVÝ SALÁT /245
FATTOÛCHE /246
PÁLIVÝ SALÁT A FALAFELS /247
FALAFELS /248
TURECKÝ SALÁT Z PŠENICE /249
LIBANONSKÉ TABOULÉ /249
TABOULÉ Z TURECKA /250
SAFSOUF /251
HOMMOS /252
RÝŽOVÝ SALÁT Z IZRAELE /252

BOBY PO TURECKU /253
GRAPEFRUITY Z IZRAELE /254
MALÉ TRESKY S ESCABÈCHE /255
TUŇÁK NA OKURKÁCH /256
ESCABÈCHE Z TUŇÁKA /257
MASKOVANÁ RYBA /258
STUDENÁ RYBA NA RAJČATECH /258
SALÁT ZE SLÁVEK /259
NADÍVANÉ SLÁVKY PO TURECKU /260
STUDENÝ KUŘECÍ TALÍŘ /262
BUSTANIYYA /263
KUŘECÍ SALÁT PO IZRAELSKU /264
SÝROVÝ SALÁT S HRUŠKAMI /265

RECEPTY Z TUNISKA, ALŽÍRSKA A MAROKA /266

BYLINKOVÝ SALÁT Z MARRAKEŠE /267
SALÁT Z BEKKOULY /267
FENYKLOVÝ SALÁT /268
OLIVOVÝ SALÁT /269
NASEKANÉ POMERANČE A ČERNÉ OLIVY /269
SALÁT S JOGURTEM /270
RAJČATOVÝ SALÁT PO MAROCKÉM ZPŮSOBU /270
SALÁT Z RAJČAT A PAPRIK PO TUNISKÉM ZPŮSOBU /272
SALÁT Z RAJČAT A PAPRIK PO MAROCKÉM ZPŮSOBU /272
CUKÍNY S JOGURTEM /273
SALÁT Z CUKÍN SLAOUIA /274
MALÉ LILKY SE ZÁLIVKOU CHERMOULA /274
LILKY PO TUNISKÉM ZPŮSOBU /275
TCHOUKTCHOUKA /276
NADÍVANÉ ARTYČOKY PO ALŽÍRSKU /277
ALŽÍRSKÝ SALÁT Z BOBŮ /278
CELER NA CURRY /278
RANÉ KAROTKY /279
MRKEV S POMERANČEM /280
MRKVOVÝ SALÁT /280
MRKEV S KMÍNEM /281
MAROCKÁ ŘEPA S CIBULÍ /282
SALÁT ZE SLADKÝCH BRAMBOR (BATÁTŮ) /283
RUSKÝ SALÁT PO ALŽÍRSKU /283
RUSKÝ SALÁT PO MAROCKÉM ZPŮSOBU /284
ČOČKOVÝ SALÁT /285
SALÁT Z KUSKUSU /286
TABOULÉ /286
TUNISKÉ ŽEMLE /287

ARABSKÝ SALÁT S VEJCI NATVRDO /288
MAROCKÝ SALÁT Z MOZEČKŮ /289
SALÁT Z KUŘECÍCH PRSÍČEK /289

ÉLIANINY SALÁTY /292

ŘEDKVIČKY A VODNICE SE STŘEDOVĚKOU OMÁČKOU /294
SALÁT Z CELERU A MRKVE S MEDEM A BYLINKAMI /295
SÝROVÝ SALÁT S ESTRAGONEM /296
KUŘECÍ SALÁT S BYLINKAMI /297
SALÁT Z MELOUNU A ŠUNKY /298
GRILOVANÉ PAPRIKY S BAZALKOU /299
KATALÁNSKÉ FONDUE /299
ŘEŘICHOVÁ TERINA Z MILLASU /300
TERINA S TROJÍ ZELENINOU /302
ZIMNÍ SALÁT Z ROUSSILLONU /303
BRAMBORY S ČERVENÝMI ŘEDKVIČKAMI /304
SENDVIČ Z BRAMBOR BEA /305
SALÁT Z BRAMBOR BEA SE SLÁVKAMI /305
HŘÍBKY SE SÝREM TOME ZE SAINT-MICHEL-DE-CUXA /306
SALÁT Z LANÝŽŮ Z FENOUILLEDES /307
ČERVENÝ A ČERNÝ Z ROUSSILLONU /308
SALÁT Z LANÝŽŮ A ANANASU /309
RÝŽOVÝ SALÁT S JABLKY /310
RÝŽOVÝ SALÁT S ARTYČOKY ZE SAINT-LAURENT-DE-LA-SALANQUE /310
REŽNÉ ŽEMLE SE ZELENÝM CHŘESTEM Z ROUSSILLONU /311
ČERVENCOVÝ SALÁT Z ROUSSILLONU /312
OVOCNÝ SALÁT S KREKETAMI /313
SALÁT ZE ZELÍ A JABLEK /314
POMERANČOVÝ SALÁT /315
KALÍŠKY Z JABLEK /316
GRAPEFRUITY ZE ZAHRADY /316
ČERVENÝ A ZELENÝ /317
LETNÍ SALÁT /318
TERINA MOŘSKÝCH JAZYKŮ S FAZOLKAMI /320
SALÁT Z ČERSTVÉHO TUŇÁKA /321
ČERSTVÝ TUŇÁK NA ROZVAŘENÉ ZELENINĚ /322
PLÁTKY TRESKY SE ŠAFRÁNEM /322
FETTUCINES S UZENÝM LOSOSEM /323
SALÁT Z DRAVÝCH RYB S ÚSTŘICEMI /324
POSTNÍ SALÁT /325
SALÁT ZE ŠPANĚLSKÝCH SLÁVEK /326
CHOBOTNIČKY „SCIPIONS“ JAKO PŘEDKRM /327
GAMBAS S PAPRIKOU /328
GAMBAS S PASTOU Z AVOKÁDA /328
SVATOJAKUBSKÉ ŠKEBLE S POMERANČI A GRAPEFRUITY /329

SALÁT LUKRECIE BORGII /330
 SALÁT Z HUMRA /331
 HUMR PRO ČTYŘI OSOBY /333
 KUŘECÍ SALÁT S ROZINKAMI /334
 PLNĚNÁ VEJCE NA ŘEŘIŠE /335
 PLNĚNÁ VEJCE S FORMATGET /335
 SALÁT Z OMELETY /336
 HOVĚZÍ CARPACCIO SE SÝREM TOME Z NOHÈDES /337
 SALÁT Z PERLIČKY S AVOKÁDEM /338
 MAGRETS S POMERANČEM /338
 KUŘECÍ SALÁT /339
 SALÁT Z DRŮBEŽÍCH PRSOU /340
 SALÁT ZE ŠPIČEK CHŘESTU Z ROUSSILLONU /341
 KRÁLIČÍ HŘBET DVANÁCTI VŮNÍ /342
 KRÁLIČÍ HŘBETY S KDOULOVÝM AILLOLI /343
 SALÁT Z KRÁLÍKA S ŽAMPIÓNY /344
 SALÁT Z AVOKÁD S KACHNÍMI JÁTRY /344
 BOHATÝ ROUSSILLONSKÝ SALÁT /345
 KOZÍ SÝR S ČERVENOU KAPIÍ /346
 MLADÝ ŠPENÁT S ČERSTVÝM OVČÍM SÝREM /347
 RAJČATA S KOZÍM SÝREM Z KRAJE ASPRES /347
 TERINA S TVAROHEM /348

OBLOŽENÉ CHLEBY, CHLEBÍČKY A JEDNOHUBKY /350

CHLÉB S RAJČATY /355
 PITA /356
 PAN-BAGNAT, NAMÁČENÝ CHLÉB /357
 CHLÉB S OLEJEM A SARDINKAMI /357
 TOPINKY S PEČENOU ZELENINOU A ANČOVIČKAMI /358
 PROVENŠÁLSKÁ „ANČOJÁDA“ /359
 KORSICKÁ „ANČOJÁDA“ /360
 TAPENADE /360
 CHLEBÍČKY S ANČOVIČKOVÝM MÁSLEM A PAPRIKOU /361
 PROVENŠÁLSKÉ TOUSTY S POUTARGUE (LISOVANÝMI JIKRAMI) /361
 ŽEMLE S TUŇÁKEM /362
 SENDVIČ S OMELETOU /362
 MLÉČNÁ ŽEMLE SE ŠUNKOU SERRANO /363
 CHLEBÍČKY SE SÝREM /364
 BRUSCHETTA S RAJČATY /364
 CHLEBÍČKY SE ŠUNKOU A CELEREM /365
 RAJOLES /366
 ROSTIDAS, QUICHET A SAUSSUN /366

BIBLIOGRAFIE /369