

| | | | | | |
|------------------------------|--|---------------------------|---|----|---------------------------------------|
| 4 | Teória a prax | 10 | Šalát s údenými závitkami | 24 | Lososová polievka s cukinou |
| 4 | Nakupujte, pokiaľ možno, čerstvé | 12 | Carpaccio z ostrieža | 24 | Pórová polievka s ostriežikom morským |
| 4 | Ako poznáte čerstvú rybu? | 12 | Krabí šalát | 26 | Ragú zo slávok jedlých |
| 4 | Alternatívy čerstvej ryby | 14 | Hrebenatky v ciderovej smotane | 26 | Ragú z tresky |
| 5 | Kolko rybieho mäsa na osobu? | 15 | Sleďové závitky v červenom víne | 28 | Rybie karí s rebarborou |
| 5 | Príprava ryby – rýchla a ľahká | 16 | Makrelová pena | 28 | Treska s cukrovým hráškom |
| 5 | Klasické pravidlo 3 O | 16 | Závitky z lístkového cesta | | |
| 6 | Varenie – krátke a úsporné | 18 | Matjesový šalát | | |
| 6 | Najdôležitejšie metódy tepelnej prípravy | 18 | Rybia terina | | |
| 9 | Rybí základ | 20 Polievky a ragú | | | |
| 9 | Ryby sú zdravé | 20 | Krémová polievka z údeného pstruha | | |
| 10 Predjedlá a šaláty | | 20 | Maďarský rybí hrniec | | |
| 10 | Scampi (garnáty) s avokádom | 22 | Frízka rybia polievka | | |
| | | 23 | Avokádová polievka s rybími knedličkami | | |



30 Z panvice

- 30 Morský čert
s grapefruitovou omáčkou
- 30 Platesa na panvici s paprikou
- 32 Mečiar v kokosovej omáčke
- 32 Platesa veľká s hustou
bazalkovou omáčkou
- 34 Filé zo zubáča s cukinou
- 34 Steaky z tuniaka s cesnakom
- 36 Fašírky zo šťuky s paradajkami
- 37 Ostriežik morský v pivnom
cestíčku
- 38 Treska v sezamovom obale
- 38 Rybie filé
v parmezánovom župane
- 40 Žraločie steaky s omáčkou
sherry
- 40 Saltimbocca z morského čerta

42 Dusené a varené ryby

- 42 Závitky z platesy
s roketou
- 42 Tresčie halušky
- 44 Losos so špargľou
- 44 Pstruh namodro
s citrónovou penou
- 46 Tresčie závitky
s mangoldom
- 46 Treska v horčicovej omáčke
- 48 Filé z kambaly veľkej
v šťaveľovej omáčke
- 48 Morský jazyk v šafranovej
omáčke
- 50 Morský úhor na zelenine
- 50 Kapor namodro

52 Z rúry

- 52 Filé z ostriežika morského
s hubami
- 52 Treska na špenáte
- 54 Pstruh v župane
z bylinkovej soli
- 54 Parma v lôžku
z čakankových pukov
- 56 Makrela s bazalkou
v alobale
- 57 Gratinované krevety
so šampiňónmi
- 58 Pstruh na letnej zelenine
- 58 Zubáč v bylinkovom vývare
- 60 Platesa v alobale
- 60 Pleskáč vo feniklovo-
zemiakovom lôžku

- 62 Zoznam receptov a vecný
register

