

Obsah

- Něco o koření / 4
- Ještě pár slov o zelenině / 13
- Pomazánky z fazolí / 15
- Pomazánky z hub / 19
- Masové pomazánky / 22
- Máslové pomazánky / 32
- Rybí pomazánky / 35
- Salámové pomazánky / 44
- Pomazánky ze sóji / 46
- Sýrové pomazánky / 48
- Tvarohové pomazánky / 59
- Vaječné pomazánky / 64
- Zeleninové pomazánky / 66
- Různé pomazánky aneb od každého něco / 72
- Pomazánky ze zbytků potravin / 80
- Nízkokalorické pomazánky / 84
- Sladké pomazánky / 87
- Rady na závěr / 91
 - kouzla s křenem / 91
 - majonézu si uděláme i sami / 92
 - jak udělat topinky / 93
 - několik receptů na slané pečivo / 94