

ZÁKLADY

Výbava pro začínajícího	8
Čerstvý expres do kuchyně	10
Bez hlavy a kůstek	14
Víc než jen smažená ryba	18



Se správným kuchyňským náčiním jde všechno lépe od ruky.

PROSTĚ POCHOUTKA

Pečení	26
Smažení	30
Vaření táhnutím*	34
Dušení*	38
Vaření v páře*	42
Dušení na zelenině*	46



V hrnci a pánvi se vaří jednoduše a šetrně.

* U hvězdičkou označených způsobů přípravy lze pro zpracování použít i ryby zmrazené.



Znalosti a představitost z Vás udělají mistra kuchaře.



Kulinářské speciality se dají vytvářet i bez sporáku.

RYBY PRO POKROČILÉ

Rybí nádivka	52
Rybí paštiky	56
Nadívané filety	60
Zapékání*	64

SPECIALITY

Marinování	70
Grilování	74
Uzení	77

REJSTŘÍK

Požitek od A - Z	80
Tiráž	84