

- 6 Suroviny: Minutky z pánve
- 8 Na přípravě záleží
- 10 Řízky a masové nudličky krok za krokem
- 12 Zlatá pravidla pro příznivce steaků
- 13 Kdy je steak hotový?
- 14 Nejlepší hovězí steaky
- 15 Marinády dodají minutce chuť a jemnost
- 16 Rychlé omáčky a dipy
- 142 Rejstřík receptů
- 144 Impresum

*Recept k obrázku na obálce naleznete na straně 44.*

18 Řízkové variace  
s obalem i bez

42 Steaky, filety  
a kotlety

80 Špízy a rolády

106 Masové nudličky  
z pánve a woku