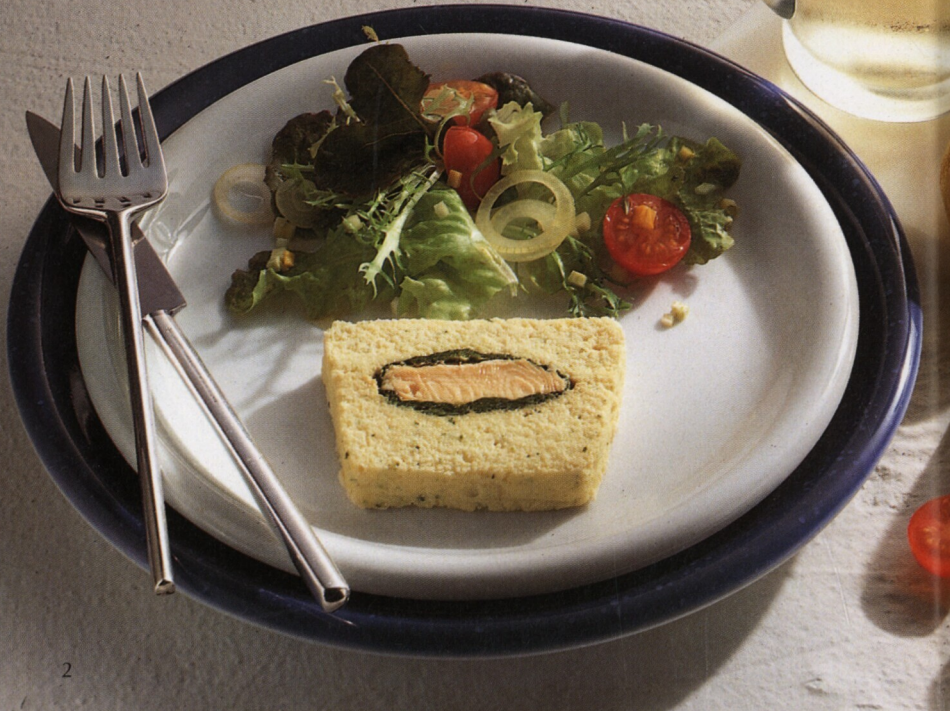


- | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------------------|--------------------------------------|----|-------------------------------------|
| 4 | Teorie a praxe | 10 | Salát s uzenými závitky | 24 | Lososová polévka s cuketou |
| 4 | Nakupujte pokud možno čerstvé | 12 | Carpaccio z vřkouse | 24 | Pórková polévka s okouníkem mořským |
| 4 | Jak poznáte čerstvou rybu? | 12 | Krabí salát | 26 | Ragú ze slávek jedlých |
| 4 | Alternativy čerstvé ryby | 14 | Hřebenatky v ciderové smetaně | 26 | Ragú z tresky |
| 5 | Kolik ryby na osobu? | 15 | Sledové závitky v červeném víně | 28 | Rybí kari s rebarborou |
| 5 | Příprava ryby – rychlá a snadná | 16 | Makrelová pěna | 28 | Treska se sladkými lusky |
| 5 | Klasické pravidlo 3 O | 16 | Závitky z listového těsta | | |
| 6 | Vaření – krátké a šetrné | 18 | Matjesový salát | | |
| 6 | Nejdůležitější metody tepelné přípravy | 18 | Rybí terina | | |
| 9 | Rybí základ | | | | |
| 9 | Ryby jsou zdravé! | | | | |
| | | 20 Polévky a ragú | | | |
| 10 Předkrmý a saláty | | 20 | Krémová polévka z uzeného pstruha | | |
| 10 | Scampi (humři) s avokádem | 20 | Maďarský rybí hrnek | | |
| | | 22 | Fríská rybí polévka | | |
| | | 23 | Avokádová polévka s rybími knedlíčky | | |



- | | | |
|--|--|---|
| 30 Z pánve | 42 Dušené a vařené ryby | 52 Z trouby |
| 30 Mořský đas
s grapefruitovou omáčkou | 42 Závitky z platýse velkého
s raketou | 52 Filé z mořského okouna
s houbami |
| 30 Halibut na pánvi s paprikou | 42 Tresčí nočky | 52 Treska na špenátu |
| 32 Mečoun v kokosové omáčce | 44 Losos s chřestem | 54 Pstruh v županu
z bylinkové soli |
| 32 Platýs velký s hustou
bazalkovou omáčkou | 44 Pstruh namodro
s citrónovou pěnou | 54 Parma v lůžku
z čekankových puků |
| 34 Filé z candáta s cuketou | 46 Tresčí závitky s mangoldem | 56 Makrela s bazalkou
v alobalu |
| 34 Steaky z tuňáka s česnekem | 46 Treska v hořčičné omáčce | 57 Gratinovaný garnát
se žampiony |
| 36 Štičí karbanátky s rajčaty | 48 Filé z kambaly velké
ve šťovíkové omáčce | 58 Pstruh na letní zelenině |
| 37 Okouník mořský v pivním
těstíčku | 48 Mořský jazyk v šafránové
omáčce | 58 Candát v bylinkovém vývaru |
| 38 Treska v sezamovém obalu | 50 Mořský úhoř na zelenině | 60 Halibut v alobalu |
| 38 Rybí filé
v parmezánovém županu | 50 Kapr namodro | 60 Cejn ve fenyklovo-
bramborovém loži |
| 40 Žraločí steaky se sherry
omáčkou | | 62 Seznam receptů a věcný
rejstřík |
| 40 Saltimbocca z mořského đasa | | |

