

KAZALO

O tradicionalnoj istarskoj kuhinji i ovoj kuharici	5
Upute korisnicima recepata	11

Tradicionalna istarska jela sezonska i blagdanska	15
--	-----------

PROLJEĆE

Maneštre	18
Kajgane (fritaje)	22
Morski plodovi	24
Ostala jela	29

LJETO

Morski plodovi	40
Meso i povrće	47

JESEN

Razna jela	62
Morski plodovi	73
Kiseljenje	76

ZIMA

Maneštre	86
Ostala jela	87
Kolinje	109

PRIGODNA I SVEČANA JELA

Božićni ručak u Zambratiji	114
----------------------------	-----

