

Presentazione dell'edizione italiana, Laura Reali 7

Premessa..... 9



ISTRUZIONI PER L'USO 11

I COMPITI DEL PICCOLO CHEF 12

SICUREZZA SEMPRE AL PRIMO POSTO 14

CHI BEN COMINCIA 15

I DILEMMI DEL CONSUMATORE 17

LA TENTAZIONE DI PREPARATI E CIBI PRONTI 21

SPEZIE E CONDIMENTI 22

UTENSILI DA AVERE A PORTATA DI MANO 24



Antipasti e spuntini 27

Insalate 57

Zuppe 81

Pasta 103

Piatti unici, secondi e verdure 123

Condimenti piccanti..... 175

Dolci e prodotti da forno 181

Menu per piccole occasioni speciali 223

Indice delle ricette 253