

Bevezető	9
Tudatos vásárlás	13
Alapanyagok	16
Olasz étkezési szokások	28
.....	
Antipasti • <i>Előételek</i>	30
.....	
Primi • <i>Tészták, rizottók, levesek</i>	86
.....	
Secondi • <i>Húsok, halak</i>	136
.....	
Dolci • <i>Desszertek</i>	164
.....	
Pizze, focacce, pani • <i>Pizzák, lepények és kenyerek</i>	196

•
•
•
•
•
•
•