

SPIS TREŚCI

Czas na wyspie	9
CZĘŚĆ PIERWSZA	
Plan Pięcioletni	27
Placuszki krabowe z Zatoki Chesapeake	50
Na mokradłach	52
Krewetki z kaszką kukurydzianą	70
Z wiatrem w kierunku Bahamów	73
Conch panierowany	98
Conch „o smaku homara”	100
Bahamski ryż z groszkiem	101
Ucieczka z Przystani Tchorzy	103
Bahamski makaron z serem	127

CZĘŚĆ DRUGA

Smakowita Republika Dominikańska	131
Salsa z papai w stylu Luperón	153
Kurczak z serem, avocado i salsą pomidorową	154
Niezbyt przyprawiony, lecz dobrze osolony	156
Ślimaki <i>lambi</i> i langusta	168
Langusta (homar) z curry	191
Duszony ślimak <i>lambi</i> à la Lower Woburn	193
Coo-coo (karaibska polenta)	195
Pajęczki z plantana	197
Chrupiące mango	198
Ten piekielny rum	201
'Ti punch w wersji Steve'a	222
Ulubione plantany Steve'a (smażone plantany z gałką muszkatołową i rumem)	223
Pan Butters, tajemniczy owoc drzewa chlebowego i poniedziałkowa maskarada	225
Makaron z ogrodu pana Buttersa	251
Wściekły Georges	253
Mufinki papajowo-bananowe	269
Szybki chleb z kolczocha	270
Faszerowane kolczochy zapiekane z serem	271
Czuć się całkowicie Trynidadczykiem	273
„Odstresowywacz” z Port-of-Spain	290
<i>Pelau</i> z kurczaka	290
Powrót do słodkiej Grenady	293
Rum z wodą kokosową à la Receta	313

Wspólne marzenia	314
Zupa krem z kolokazji	339
Ostry wyspiarski piernik	341

CZĘŚĆ TRZECIA

Wreszcie na Wyspy Zawietrzne	345
Accras (paluszki rybne)	368
Curry z kurczaka w mleku kokosowym z wyspiarskimi warzywami	370
Ślina Ślicznotki	372
Tuńczyk z grilla na trzy sposoby	385
Droga przez piekło	387
Koryfena smażona z kreolskim sosem pomidorowym	410
Powrotny blues	412
Kociolek z Low Country, duszonka z Frogmore	423
Escabeche z makreli królewskiej	424
Ciasto serowe z piña coladą	426
Ostatnia lekcja	428
Curry z kurczaka z <i>roti dhal puri</i> („naleśniki”)	433
Curry z kurczaka	436
Ciasteczka kokosowe	437