



Spis treści

1. Moja pasja – gotowanie. Łatwe i smaczne, a najlepiej za jednym zamachem!	7
2. Znajdź siłę do gotowania. W jednym garnku to naprawdę proste!	8
3. Dlaczego właśnie gliniany garnek?	9
4. Gdy się odchudzasz lub po prostu zdrowo jesz – pieczenie beztłuszczowe.	10
5. Co powinniśmy wiedzieć, zaczynając pieczenie	12
6. Smaki, aromaty, kolory – czyli ciut o przyprawach	14
7. Ziemniaki – to uwielbiamy. Wspaniała baza do dań z jednego garnka. Zapiekanki z ziemniaków	16
8. Chleby z rzymskiego garnka – świeże, zdrowe, naturalne	31
9. Bardzo zdrowo i pysznie. Pieczone jarskie specjały.	39
10. Mięsne pyszności	75
11. Ryba. Całkiem inaczej.	103
12. Z miłości do Węgier. Szybkie, ostre, cudne zapiekanki!	123
13. Na koniec – najważniejsze informacje	139
Spis potraw	140