

- 16 Na barkach gigantów
- 19 Jak korzystać z tej książki –
wyznania, obietnice i droga
do 20 milionów
- 31 Przychodzi Bill Gates
do baru..., czyli potęga
odmienności
- 43 **DEKONSTRUKCJA:**
Odkrywanie wielkiej
niewiadomej
- 53 Nauka smakowania
- 59 **SELEKCJA:**
Zasada 80/20. Minimalna
skuteczna dawka
- 63 **SEKWENCJA:**
Magia kolejności
- 71 **STAWKA:**
Kij i marchewka
- 73 **KOMPRESJA:**
Wszystko da się sprowadzić
do prostej instrukcji
- 82 **CZĘSTOTLIWOŚĆ:**
Jak przyswoić materiał
z półrocznego kursu
gotowania w 48 godzin
- 101 **KODOWANIE:**
Co zrobić, żeby mgliste
koncepty się kleiły?
- 111 Nowe spojrzenie na przepisy
- 116 Szafka w stylu 80/20. Nic ci
więcej nie potrzeba
- 122 Top Gear: od ręczników
chirurgicznych do
wyszukanego grilla
- 138 Kalendarz lekcji
- 140 **LEKCJA 01:**
Osso buco à la Tim,
czyli Osso buco
- 148 **LEKCJA 02:**
Jajecznica
- 156 Wina Slow-Carb.
Lista 10 najlepszych
- 160 **LEKCJA 03:**
Purée z kalafiora z mlekiem
kokosowym i curry
- 164 **LEKCJA 04:**
Cukinia Union Square
- 170 Słowniczek krojenia
- 172 Wprowadzenie do *dim mak*
- 178 **LEKCJA 05:**
Placki krabowe z pastą
harissa
- 182 **LEKCJA 06:**
Kurczak po chińsku z bok
choy à la Bittman
- 186 **LEKCJA 07:**
Sałatka z rukoli, awokado
i pomidorów śliwkowych

- 192 **LEKCJA 08:**
Stek sexy-time
- 202 W poszukiwaniu kawy idealnej
- 208 **LEKCJA 09:**
Posilek dziewiąty – kolacja dla czterech osób
- 216 **LEKCJA 10:**
Pieczony czosnek i gazpacho
- 220 **LEKCJA 11:**
Cztery najlepsze sosy blendowane Tima. Wybierz jeden
- 222 **LEKCJA 12:**
Rockandrollowy węgorez
- 226 **LEKCJA 13:**
Piersi z kurczaka sous-vide
- 234 **LEKCJA 14:**
Smażone przegrzebki
- 238 **LEKCJA 15:**
Paszтет z drobiowych wątróbek
- 242 **LEKCJA 16:**
Pieczeń rzymska Ayako
- 246 **LEKCIAS 17+17½:**
Pierwsze przyjęcie w roli gospodarza, drugi proszona kolacja
- 254 Top Gear: Sprzęt survivalowy, czyli brezenty, pułapki i noże taktyczne
- 264 Własnymi rękami
- 269 Zasada trzech
- 273 **LEKCJA OPCJONALNA 18:**
Jak zbudować szalas
- 277 **LEKCJA OPCJONALNA 19**
Jak uzdatniać wodę do picia? Od T-shirtu do gotowania na kamieniach
- 281 Pierwsze polowanie przeciwnika myślistwa
- 290 Karabin
- 292 10 najlepszych miejsc na polowanie w USA – typy Steve'a Rinelli
- 296 **LEKCJA 20:**
Wietnamskie burgery z dziczyzny z bagna cauda
- 300 **LEKCJA 21:**
Kiszona kapusta
- 304 **LEKCJA 22:**
Smażone serce wołowe
- 308 **LEKCJA 23:**
Dzicy ludzie i wyżerka w parku Golden Gate
- 313 **LEKCJA 24:**
„Najlepsze naleśniki w życiu” à la Kevin, czyli naleśniki na żółędziach
- 317 **LEKCJA 25:**
Batoniki proteinowe Muscle Cricket™
- 322 Dyskretny urok przepiórek ulicy
- 326 **LEKCJA 26:**
Chwytywanie i wypuszczanie przepiórek ulicy
- 328 **LEKCJA 27:**
Gotowanie z puszk, czyli „menelski” piecyk
- 332 Łowienie ryb – od sieci skrzelowych po zestaw Yo-Yo Trap
- 334 **LEKCJA 28:**
Ceviche
- 336 **LEKCJA 29:**
Moules marinière z fenkułem włoskim
- 342 **LEKCJA 30:**
Od nowoczesności do Mallmanna
- 344 **LEKCJA 31:**
Jak wypatroszyć i przyrządzić wiewiórkę (albo rybę)
- 350 **LEKCJA 32:**
Słodkie ziemniaki rescoldo
- 354 Od nosa do ogona, od A do Z: oporządzanie mięsa
- 359 **LEKCJA 33:**
Jak oporządzić kurczaka
- 363 **LEKCJA 34:**
Homarobójstwo
- 368 Zdarzenie na targu w Kalkucie
- 372 **LEKCJA 35:**
Clambake z kubła na śmieci

- 381 Wypad do Seattle
- 384 Trochę chemii. Zabawa ze składnikami o szerokiej gamie zastosowań
- 389 Ograniczanie szkód:
Zapobieganie przyrostowi tkanki tłuszczowej po obżarstwie
- 400 Podstawy. Elementarne, drogi Watsonie....
- 403 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA ŻELE**
- 404 Chrupiąca krwawa mary
- 406 Spaghetti z rukoli
- 408 Perelki z octu balsamicznego
- 410 Żelki z oliwy z oliwek
- 413 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA SFERYFIKACJĘ**
- 414 Kuleczki mojito
- 417 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA EMULGACJĘ**
- 418 Szampański winegret
- 421 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA PIANĘ**
- 422 Mus z buraków
- 425 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA ROZPUSZCZALNIKI**
- 426 Bourbon aromatyzowany bekonem
- 429 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA PROSZKI**
- 430 Proszek z Nutelli
- 433 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA FERMENTACJĘ**
- 434 Węglowodanowe gofry lub naleśniki drożdżowe
- 437 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA DEHYDRATACJĘ**
- 438 Najlepsze suszone mięso na świecie
- 441 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA UTLENIANIE**
- 442 Siekane wino, czyli hiperdekantacja w 20 sekund
- 445 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA TRANSGLUTAMINAZĘ**
- 446 Szachownica z tuńczyka i serioli
- 449 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA REAKCJĘ MAILLARDA**
- 450 Ciasteczka rozmarynowo-pistacjowe
- 453 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA GOTOWANIE W SZYBKOWARZE**
- 454 Zupa z karmelizowanej marchewki
- 457 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA DENATURACJĘ**
- 458 Idealne jajka w koszulkach
- 460 Idealne żeberka wołowe
- 463 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA CIEKŁY AZOT**
- 464 Lody czekoladowe z likierem Goldschläger w 30 sekund
- 467 **GRAND PRIX DNIA OSZUSTWA – TYLKO DLA NAJODWAŻNIEJSZYCH PROSIĄKÓW (Z WIELU POWODÓW)**
- 468 Nr 1. Witaj w dżungli, Vermonster
- 478 Nr 2. Turbacon. Grzech przeciwko naturze czy mięsne arcydzieło?
- 482 Nr 3. Nowojorski maraton żarcia

491 **Opowieść o dwóch miastach:** Nowy Jork

494 **KLASYKA**

496 Soffritto

498 Helikopterowa zupa z zielonego groszku

500 Frytki na niedźwiedzim sadle (albo i nie)

502 Kurczak pieczony Ha-Rei-ller

506 Banany z brązowym masłem

508 Stek bavette w stylu bistro

510 Omlet francuski

513 **Opowieść o dwóch miastach:** Chicago

517 **AWANGARDA**

519 Tworzenie według Granta. 10 zasad

ZASTAWA STOŁOWA

524 Parafinowe miseczki

526 Krakiersy migdałowe zaatar z tuńczykiem

REWOLUCJA

528 Kalafiorowe crème brûlée

TECHNOLOGIA

530 Miętowo-czekoladowe lizaki z antygrilla

KOMBINACJE ZE SMAKAMI

532 Ostrygi + kiwi

RZADKIE SKŁADNIKI

534 „Doświadczenie językowe” à la Takashi

NAŚLADOWNICTWO FORM

536 Bekonowe róże

538 Ziemia do jedzenia

EKSPERYMENTY Z FAKTURĄ

540 „Kawa” z mniszka z mlekiem kokosowym

542 Kurczak sezamowo-kokosowy na chrupko

543 Kokosowe lizaki w stylu paleo

POWIELANIE PROFILU

544 Wrapy z kaczką po pekińsku

WĄTEK PRZEWODNI

546 Wątki narodowe: potrawy brazylijskie

548 Sałatka z serca palmy (przystawka)

549 Koktajl caipiroska (drink)

550 Feijoada (danie główne)

552 Wątki składnikowe: potrawy z szalwii i papryki

554 Krewetki Kokkari (danie główne)

556 Znachor (digestif)

558 Lody szalwiowe (deser)

AROMAT

560 Gorąca czekolada z tequilą o cygarowym aromacie

564 **CHACONNE W WYDANIU DRAGONFORCE**

566 Carp à l'ancienne

576 **MYŚLI NA ZAKOŃCZENIE**

582 **(WIĘCEJ O) PROFESJONALNA KUCHNIA**

584 Świat na jeden kęs. Przepisy z wszystkich krajów świata

590 Genealogia szefów kuchni. Nieoficjalne who's who (i kto kogo uczył)

596 Zawodowiec bez szkoły kulinarnej – pełny program szkoleniowy

608 **(WIĘCEJ O) NAUKA CZEGOKOLWIEK**

610 Jak opanować rzut za trzy punkty w 48 godzin

615 Broń?!? OMG, ROFL, MPICIMFP, WTF?!?

621 Bicycleshop i próba za 10 tysięcy dolarów – jak zapamiętać skład talii w ciągu 43 sekund

630 Dziewięć absolutnie podstawowych węzłów

634 Rozpalanie ognia za pomocą łuku

640 **(WIĘCEJ O) ŻYCIE Z KLASĄ**

642 Jak zostać VIP-em (i inne wskazówki)

644 100 najlepszych amerykańskich restauracji według Yelp

646 Mapy kulinarne

656 Podziękowania

658 Indeks

684 Materiały i źródła