



16



56



100



88

- 3 Editorial
- 4 Obsah
- 6 Recept od čtenářky
- 8 Novinky
- 10 Gourmet mix
- 12 Šetříme čas, suroviny a energii

FOOD **sezona**

- 16 Silvestrovská dámská jízda
- 26 Vafle 5x jinak
- 30 Nejen novoroční vyprošťovací
- 34 Kapusta? Vezměte ji na milost!
- 40 Příprava na dětskou párty
- 44 Lednová hitparáda ingrediencí
- 48 Kávové dobroty na nedělní odpoledne

FOOD **doma**

- 56 Novoroční menu pro přátele
- 60 Luštěniny zdravé & skvělé

- 62 Nastartujte den pořádnou snídaní
- 68 Večeře zn. co dům dal
- 71 V zajetí bylin a kuchyně
- 76 Od pondělí do pátku
- 82 Zavařovat můžete i v zimě!

FOOD **jaknato**

- 88 Kuřecí vývar krok za krokem
- 94 Zábavná hra na rizoto
- 96 Tři stateční a levné maso
- 100 Jak na tažený zavin

FOOD **bedekr**

- 104 Německem křížem krážem
- 108 Za kolik se napijeme?
- 114 Moje domácí kuchyně podle šéfa



44



40



82