

Březen Obsah



NA OBÁLCE

Vítěz soutěže MasterChef Roman Kotlář
FOTO LADISLAV BABUŠČÁK

- 12 DORT KOLIBŘÍK
- 10 O ČEM SI ROMAN POVÍDÁ S MASEM
- 40 VEGANSKÉ DOBROTY
- 49 ZELENINA, HRDKA KUCHYNĚ
- 54 DOKONALÉ MINIPORCE
- 72 ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA

ELEKTRONICKÁ VERZE



Gurmet si můžete koupit i v elektronické verzi na publer.com a flowie.com.

RECEPTY

- 12 VÝZVA PRO ODVÁŽNÉ
Rozlučte se se zimou stylově a upečte dokonale vláčný dort Kolibřík. Autora nejhezčího kousku odměníme kuchyňským robotem.
- 22 DO SKLENICE NEBO NA TALÍŘ
Připravili jsme pro vás dvojice salátů a smoothies, které mají společný základ. Zatímco ranní smoothie dodá energii, ze zbylé zeleniny večer připravíte sytý salát.
- 34 VÁŘTE JAKO MASTERCHEF
Recepty vítěze soutěže MasterChef Romana Kotláře dokazují, že i z běžných surovin lze připravit efektivní pokrm. Stačí jen dobrý nápad.
- 40 VEGANEM SNADNO A BEZBOLESTNĚ
Veganské recepty jsou na jaro jako stvořené. Proto jsme od známých bloggerek vybrali ty

nejzajímavější. Jsou plné barev a chuti a nejspíš se zařadí do vašeho repertoáru, i když své stravovací návyky jinak nezměníte.

- 54 ČÍM MENŠÍ, TÍM LEPŠÍ
Oprašte muffinovou formu a upečte si v ní ta nejlepší jídla na malý i velký hlad. Je to snadné, rychlé a zábavné.
- 64 ZA CHVÍLI HOTOVO
Jsou dry, kdy není čas na velké vyváření. Připravili jsme pro vás recepty, podle kterých hravě uvaříte do půlhodinky.
- 68 PUTOVÁNÍ PO REGIONECH ITÁLIE
Itálie není jen pizza a špagety. Karolina Konečná připravila seriál o italské kuchyni a poradí vám, co rozhodně musíte ochutnat. Tentokrát se zaměřila na Veneto.
- 74 NEJLEPŠÍ SLADKÁ JE KYSELÁ
Vyzkoušejte nejlepší dezerty z citronů: v intenzivních řezech poznáte citron v celé jeho kráse, svěží sušenky doladí máta a zázvor.
- 98 RAIN MANOVY LÍVANCE
Rain Man jedl lívance západně s javorovým sirupem a my mu dáваме za pravdu. I když ovoce a krémy striktně neodmítáme, klasika je prostě nejlepší.

KROK ZA KROKEM

- 72 ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA
Osinivě zelená roláda zaručuje úžas a obdiv okolí, přitom ji zvládnete levou zadní.

TÉMATÁ

- 30 BYTOSTNÁ POTŘEBA HARMONIE
Rozhovor s Romanem Kotlářem o zákušlích televizní soutěže MasterChef a o tom, že v životě i na talíři chce dosáhnout absolutního souladu.
- 50 UTAJENÁ VEČERĚ
Akce Forbidden Taste spojuje skvělé jídlo s řadou překvapení. Nikdy předem nevíte, co a kde se bude odehrávat a s kým se tam setkáte. Jediná jistota je, že to bude dokonalá a promyšlená do posledního detailu.

Předplatte si
TEĎ!

Předplatte si Gurmet a získáte knihu Skvělé tělo doma, díky které zhubnete bez posilovny, nebo multivitaminy Centrum na čtyři měsíce.

SERVIS

- 3 EDITORIÁL
- 8 CO JÍST V BŘEZNU
Odlehčete vaření a v březnu si dejte špenát, pórek a fenýkl.
- 14 PŘEDKRM
Přečtěte si, jaké akce nepropášt, co nakoupit i co ochutnat.
- 20 S LODÍ, JEŽ DOVÁŽÍ ČAJ A KÁVU
Lukáš Hejlik ví, jak dopadl Barista roky, my zase, kde mají zajímavé čaje a kávy.
- 84 ITALSKÁ POPELKA GRAPPA
Pálenka z vína má dlouhou historii a širokou škálu chutí. Zjistěte, které lahve stojí za nákup a jak si je nejlíp vychutnat.
- 88 PŘEČETLI JSME: V ŘÍŠI ROSTLIN
Kuchařky, do kterých se vyplati investovat.
- 90 VYHODNOCENÍ VÝZVY
Do redakce dorazila spousta fotek maďarského Doboše, jeden byl hezčí než druhý. Podívejte se, kdo nakonec vyhrál.
- 93 NOVINKY
Tipy na produkty, které stojí za to.
- 97 REJSTŘÍK + PŘÍŠTĚ

CESTOVÁNÍ

- 80 JEDNIČKA Z BISTROLOGIE
Vybrali jsme nejoblíbenější bistra, v nichž bychom nejraději strávili celý den. Postarájí se uo i vás se vším všudy, od snídaně až po večeři.
- 86 24 HODIN V ČESKÉM STŘEDOHŘÍ
Vyzraďte do Českého středohoří, kromě krásné přírody objevíte i místa, kde se dobře najíst.

goodie
SKVĚLÉ TĚLO DOMA
 Zhubněte bez posilovny!
 3 týdny na hubnutí
 4 měsíce na udržení
Centrum
 A-Zelazo