

Příští číslo
28. ČERVENCE
TÉMA:
Zavařeniny

Doporučujeme

6 Kopřiva čistí tělo

A rovněž báječně chutná. Dokud to jde, nasbírejte si ji a připravte si zdravé lahůdky. Napomohou detoxikaci, ozdraví organismus a udělají vám dobře.

14 Z kuchyně Zdravých receptů

V kuchyni jsme tentokrát příliš času netrávili. Rozžhavili jsme gril, připravili ingredience a pustili se do přípravy ne zcela tradičních grilovaných pochoutek. Každý v redakci si přišel na své a věříme, že bude chutnat i vám.

Obsah

8 Nejlepší grilované pochoutky

Netradiční burgery, steak nebo třeba lehce kořeněné grilované papriky. Vyzkoušejte něco jiného, než na co jste zvyklí.

18 Grilovací omáčky

Šest receptů na omáčky, které vás rozhodně nezklamou. Sladká, štiplavá či jemná? Ručíme za to, že vás okouzlí všechny.

20 Polévkování

Tentokrát ochutnáme voňavé letní ovocné polévky.

22 Zdravý jídelníček na celý den

Ať už hubnete, nebo chcete jen odlehčit jídelníček, určitě přijde vhod nabídka jednodenního menu.

24 Menu z jedné suroviny

Meloun – v tento čas je všude a doslova za pár korun. Využijte toho a připravte si z něj limonádu, caprese nebo třeba salát.

26 S vařečkou kolem světa

Elegantní francouzské menu – tyhle dobroty vás jistě osloví.

28 Recepty našich prababiček

Vraťte se zpět v čase a uvařme si dávno zapomenutá jídla, která však dříve bývala chutnou součástí jídelníčku našich předků.

30 Hřešíme zdravě

Doma připravené dobroty ze sezónního ovoce.

32 Netradiční nápoje

Drinky, které v létě zchladí. Pohladí po duši, udělají dobře na těle a dodají zdravou formou potřebné tekutiny.

34 Co jste ještě neochutnali

Kontryhel je bylinou, která mimo jiné podporuje trávení a pečuje o zažívací systém. Ke grilování se proto báječně hodí. Vyzkoušejte z něj netradiční dresink.