

# Obsah

## Únor



### Na obálce

Americké donuty  
FOTO MAREK  
BARTOŠ

- 10 CHVÁLA SÁDLA
- 46 HŘÍŠNĚ DOBRÉ KOBLIHY  
A DONUTY
- 83 DOKONALÝ SEGEDÍNSKÝ  
GULÁŠ
- 52 PŘEŠTICKÝ PAŠÍK JE ZPĚT
- 88 LIMETOVÝ TANDEM

## ELEKTRONICKÁ VERZE



Gurmet si můžete koupit i v elektronické verzi na [publero.com](http://publero.com) a [flookie.com](http://flookie.com).

## RECEPTY

### 10 CO JÍST V ÚNORU

Dopřejte si sádlo! Škvarková pomazánka nebo buček už není hřích, sádlo je totiž nově považováno za superpotravinu.

### 22 VELKÁ ČTYŘKA

Toužíte-li na začátku roku po odlehčení, připravte si zdravé sušenky. Základ tvoří jen vločky a banán, zbytek záleží jen na vaší chuti.

### 24 LIKÉROVÉ ŠPIČKY

Přichystali jsme pro vás zbrusu novou sérii výzev. Povede ji talentovaný a kreativní cukrář, Josef Maršálek. Pořád platí, že nejlepší výtvor vyhraje cenu.

### 30 KDYŽ VSTÁVÁME AŽ K OBĚDU

Využijte pošmourné dny a naordnujte si dlouhou, línou snídani. Máme pro vás skvělé sladké, slané i pořádně syté recepty.

### 46 SMAŽENÝ A PLNĚNÝ KOBLÍZEK

Kobliha je všude doma. Vyzkoušejte slavné americké variace, luxusní francouzský kousek nebo italskou jednohubku.

### 60 ZDRAVÁ KRÁSKA BROKOLICE

Brokolice má velký potenciál a je škoda připravovat z ní stále dokola jen polévku. Máme pro vás tipy, které oslňují.

### 66 KUČAŘKA, KTERÁ STOJÍ ZA TO

Vybrali jsme nejlepší recepty z Nejbarevnějšího Mexika od Kamu.

### 74 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

I když není čas na složitá menu, dobré jídlo můžete jíst kdykoli.

### 78 DEN BEZ MASA

Vynechat jednou v týdnu z jídelníčku maso prospěje zdraví i planetě. Máme pro vás recept, se kterým to ani nebude žádná velká oběť.

### 88 KYSELÁ EXOTIKA

Osvěžte dezerty navinulou limetkou a pusťte se do sametového cheesecaku nebo vláčného chlebičku.

### 98 OSUD GENIÁLNÍCH ŽEN

Lenù a Lila vyrůstají v neapolské periferní čtvrti. Na denním pořádku jsou tu chudá jídla, strach o místo i bití a rvačky.

## NAUČÍME VÁS

### 82 CO VÍTE O... CITRUSECH

Neví se, kde se vzaly ani kolik druhů existuje. Jisté je jen to, že chutnají skvěle a zimu si bez nich neumíme představit.

### 83 MAĎARSKÁ POCHOUTKA PO ČESKU

Segedínský guláš je přímo nabitý chutěmi. Naučíme vás ho krok za krokem.

### 86 NENÁPADNÝ HRDINA

Jedno balení podmáslí vylepší celou řadu různých jídel.

### 90 MUSÍTE MÍT!

Víme, proč stojí za to, pořídit si dobré odměrky.

## TÉMA

### 38 KAM KRAČÍ ČESKÁ KUCHYNĚ

Rozhovor s šéfkuchařem Markem Šádou o vývoji a budoucnosti české kuchyně. Získali jsme pro vás i nejlepší Markovy recepty.

### 52 PRASE S RODOKMENEM

Zjistěte, odkud se vzalo přeštické prase, proč byl jeho chov zastaven a jak se dostalo zpět na výsluní. Kromě toho jsme pro vás zmapovali nejlepší podniky, kam zajít na vepřové speciality, a vyprosili skvělé recepty.

## SERVIS

### 3 EDITORIAL

### 18 PŘEDKRM

Víme, kam v únoru vyrazit, co ochutnat a kde se dobře najíst.

### 28 KDE TO ŽIJE

Lukáš Hejlík vytipoval nejlepší kavárny třetí vlny, kam se dá vyrazit i s dětmi.

### 77 VYHODNOCENÍ VÝZVY

Podívejte se na vítězný silvestrovský dort.

### 92 VÍNO S UDATNOSTÍ A VĚRNOSTÍ V ERBU

Vychutnejte si perfektní německá vína, která osobně připravuje šlechtická rodina.

### 94 TIPY A NOVINKY

Tipy na produkty, které stojí za to.

### 97 REJSTŘÍK + PŘÍŠTĚ

## CESTOVÁNÍ

### 80 VÍKEND V INNSBRUCKU

Vyrazte do Innsbrucku, kromě zimních sportů si tu užijete i perfektní jídlo.

Předplatte si  
**ted!**

**Předplatte si Gourmet**

**A JAKO DÁREK ZÍSKÁTE  
3 KREATIVNÍ ZÁŽITKÁŘE**

