

# Obsah

## Březen



### Na obálce

Kadeřávkové stir fry s křupavým tofu  
FOTO ŠÁRKA  
BABICKÁ

- 10 KADEŘÁVEK – ZIMNÍ VITAMINOVÁ VZPRUHA
- 22 ZAPEČENÁ AVOKÁDA
- 26 MUČENKOVÉ LASKONKY
- 32 MUFFINY S ČEDAREM
- 64 BAREVNÁ INDIE U VÁS DOMA
- 82 DÝŇOVÉ LASAGNE
- 83 MASOVÉ KOLÁČE

## ELEKTRONICKÁ VERZE



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

## RECEPTY

- 10 CO JÍST V BŘEZNU  
Objevte kadeřávek. Sytě zelené listy nabité živinami vylepší každé jídlo, od bleskového stir fry po hutné zapečené těstoviny.
- 22 VELKÁ ČTYŘKA  
Naplníte avokádo oblíbenými surovinami a zapečte ho. První čtyři varianty berte jako inspiraci, další vymyslete sami.
- 26 LASKONKY  
Josef Maršálek pro vás připravil neodolatelnou variantu laskonek – naplnil je lehkým mučenkovým krémem a křupavým grilíášem. Vyzkoušejte je a zapojte se do soutěže.
- 32 CHCEME JEN SVĚTOVÝ SÝR  
Postavte sýr do záře reflektorů a uvařte si sytá, sametová a neuvěřitelně konejšivá jídla. Pak přestane vadit, že jaro je ještě daleko.

### 46 MASOVÉ PÁJE

Křehké koláče plněné masem či vnitřnostmi spolehlivě zahřejí na konci zimy i počátkem jara.

### 52 NAMIXUJTE SI SMOOTHIE

Někdejší hit si v naší životosprávě zabral pevné místo. Máme pro vás inspiraci i praktické rady, jak své drinky ještě vylepšit.

### 64 NÁVYKOVÁ INDIE

Jsou jídla, kde maso zkrátka nikomu nechybí. Indická kuchyně je plná inspirace, do jejích pestrých chutí a struktur se snadno zamilujete.

### 72 KUCHARKA, KTERÁ STOJÍ ZA TO

Vybrali jsme nejlepší recepty z Moderních veganských dezertů Petry Stahlové.

### 77 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

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

### 82 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.

### 84 HOŘKÁ VAŠEŇ

Nahořklý grep dokáže jednoduché chutě povznést ke hvězdám. Dochutte jím panna cottu nebo jemné sušenky.

### 98 SEKANÁ DO KAŽDÉ RODINY

Za krize existovaly i drobné radosti. Za babku byla káva i mleté maso, proto ho rodina Betty MacDonalové měla na talíři pořád.

## NAUČÍME VÁS

### 76 CO VÍTE O... KARI

Dochucovat jasně žlutým práškem s pronikavou chutí dnes můžeme díky Britům. Přečtěte si, jak se kari dostalo do Evropy a jaké druhy stojí za zkoušku.

### 87 BOŽSKÉ JÍDLO Z VIETNAMU

Ochutnejte bun bo nam bo. Pestrou směs masa a zeleniny vás naučíme krok za krokem.

### 90 CRÈME FRAÎCHE

Vyrobít luxusní zakysanou smetanu je jednodušší, než se zdá.

## TÉMA

### 38 JAPONSKÁ KULTURA MĚ UHRANULA

Rozhovor s Darjou Kawasumi o jejím obdivu k Japonsku a o sžívání s jeho kulturou. Navíc jsme Darju poprosili o snadné, ale efektní recepty.

### 58 DÍKY, INDIE

Indický subkontinent inspiruje celý svět. Má suverénně nejchutnější, nejvoňavější a nejzajímavější bezmasá jídla.

## SERVIS

### 3 EDITORIAL

### 18 PŘEDKRM

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

### 30 KDE TO ŽIJE

Lukáš Hejlík vytipoval nejlepší podniky, které dovedly konkrétní jídlo k dokonalosti. Poradí, kam vyrazit na hot dog nebo ramen.

### 84 VYHODNOCENÍ VÝZVY

Obdivujte nejprovedenější koňakové špičky.

### 92 PARÁDNÍ VÍNA OD TICHÉHO OCEÁNU

Přečtěte si o dřívě podceňovaném chilském víně, které se vyšvihlo až na vrchol.

### 94 TIPY A NOVINKY

Tipy na produkty, které stojí za to.

### 97 REJSTŘÍK + PŘÍŠTĚ

## CESTOVÁNÍ

### 80 VÍKEND V SRDCI PRAHY

Udělejte si výlet po židovských památkách a ochutnejte něco málo z židovské kuchyně.

## Předplaťte si Gourmet



JAKO DÁREK ZÍSKÁTE PRAKTICKOU ETUI A STYLOVOU LÁHEV

