

# Obsah

## Duben



### Na obálce

Rocky road  
FOTO ŠÁRKA  
BABICKÁ

- 10 SLADKÁ MRKEV
- 48 ZAJEČÍ DORT
- 48 KRÁLIČÍ CHLEBIČEK
- 51 TVAROHOVÉ SUŠENKY
- 54 TELECÍ ROLÁDA
- 58 DROŽDOVÁ POLÉVKA
- 62 SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ

## ELEKTRONICKÁ VERZE



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

## RECEPTY

### 10 CO JÍST V DUBNU

Na trhu je první křupavá mrkvička. Sluší jí jemné i exotické kuchyně a užijete si ji syrovou, pečenou i v dezertu.

### 22 VELKÁ ČTYRKA

Pomazánky jsou skvělou svačinou na výlet či do školy. Máme pro vás hned čtyři varianty, které zaženou malý i velký hlad.

### 26 VĚTRNÍČKY

Josef Maršálek pro vás tentokrát vytvořil moderní verzi větrniček. Naučte se je a zúčastněte se naší soutěže. Autor nejlepší fotky vyhraje mixér.

### 32 VEJCE, SYMBOL JARA

Ochutnejte světová jídla, která by bez vajec byla jen poloviční. Navíc vás naučíme připravit vejce na všechny způsoby.

### 66 KUCHAŘKA, KTERÁ STOJÍ ZA TO

Vybrali jsme nejlepší recepty z Recyklované kuchařky Jitky Rákosníkové.

### 77 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

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

### 82 DEN BEZ MASA

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

### 84 OVESNÁ SNÍDANĚ ŠAMPIONŮ

Dejte šanci nenápadným ovesným vločkám a připravte z nich skvělou sytou snídani i perfektní tvarohový koláč. Tohle je mlsání bez výčitek.

### 98 HŘÍŠNÍ LIDÉ Z AMSTERDAMU

Manželství neprobíhá tak, jak si Nella Brandtová představovala. Neužívá si pozornosti ani bohaté domácnosti. Místo oblíbeného marcipánu je k snídani i k večeři pořád jen slaneček.

## NAUČÍME VÁS

### 76 CO VÍTE O... ČOKOLÁDĚ

Víme, jakou cestu urazila čokoláda do Evropy, jaký tu způsobila poprask a odkdy se můžete těšit z křehké tabulky. Navíc vás naučíme, jaké informace hledat na obale, abyste měli jistotu, že je čokoláda kvalitní.

### 87 KUŘE NA PAPRICE

V nové krokovce vás naučíme dokonalé kuře na paprice. Dát si ho můžete v Café Savoy a nově i u vás doma.

### 90 BAZALKOVÁ VODKA

Naložte do vodky bylinky, citrusovou kůru, ovoce či koření a vyrobte skvělý základ drinků.

## TÉMA

### 38 LOSOSA STAČÍ JEN OHŘÁT V TROUBĚ

Rozhovor s Robertem Grigou o kvalitě a správné přípravě lososů i o alarmujícím úbytku ryb v oceánech. Navíc přidáváme pár zajímavých receptů.

### 52 MOJE ZAMILOVANÉ JÍDLO

Udělalí jsme průzkum mezi šéfkuchaři, abychom zjistili, které jídlo mají nejraději. Vybrat jediné bylo překvapivě těžké, ale podařilo se. Na některá jsme si rovnou vzali recept.

### 52 BISTRO KAPROVA ZÁŘÍ KREATIVITOU I NOBLESOU

Bistro Kaprova sází na zajímavý koncept a perfektně připravené jídlo. Za ně ručí hned dva šéfkuchaři, kteří spolupracují.

## SERVIS

### 3 EDITORIAL

### 18 PŘEDKRM

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

### 30 KDE TO ŽIJE

Lukáš Hejlík poradí, do kterých podniků zajít, když chcete ochutnat nejlepší farmářské produkty z okolí.

### 86 VYHODNOCENÍ VÝZVY

Do laskonek jste se pustili s plnou vervou. Podívejte se, které byly nejkrásnější a kdo tentokrát naši Výzvu vyhrál.

### 94 TIPY A NOVINKY

Tipy na produkty, které stojí za to.

### 97 REJSTŘÍK + PŘÍŠTĚ

## CESTOVÁNÍ

### 80 VÍKEND VE FRANKFURTU

Provedeme vás zajímavostmi „města bankéřů“ a poradíme, co si nesmíte nechat ujít a do kterých podniků vyrazit. Frankfurt nabízí víc než obligátní párek.

Předplaťte si  
**ted!**

## Předplaťte si Gourmet

JAKO DÁREK ZÍSKÁTE SVIJANSKÝ  
KVASNIČÁK NA SVÁTEČNÍ TABULI

