

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
květnový
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 RECEPT NEJEN
Z RESTAURACE**
pesto z medvědího česneku
- 14 NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na nákupy

Pro každý den

- 20 5 VEČEŘÍ**
testovaných čtenáři
- 28 3x JINAK**
kefir v chlebu, buchtě i salátu

na obálce

Palačinkový dort s malinami **94**



FOTO:

ALENA
HRBKOVÁ

**FOOD
STYLING:**

MILENA
VOLFOVÁ

**DEKOR
STYLING:**

MARKÉTA
ZINDULKOVÁ

Škola vaření

- 33 PŘÍPRAVA CHŘESTU**
s podrobným postupem
- 34 SEZNAMTE SE...**
s druhy octů
- 38 JAK NA TO**
domácí příprava plněných těstovin
- 40 NEPLÝTVÁM, VAŘÍM!**
kuchařka Zachraň jídlo v kuchyni
- 46 TIPY & TRIKY**
na skladování potravin a využití
zbytků
- 50 KAM S NIMI?**
medvědí česnek, kokosový olej,
za'atar a sýr feta
- 53 MENU PRO EMU**
rodinné vaření aneb co se do nového
pořadu ČT1 nevešlo

Sezona

- 64 JARO V ROZPUKU**
přináší chřest, špenát, hrášek,
medvědí česnek a rebarboru.
Tak si je užijete!
- 72 1 KUŘE, SPOUSTA RECEPTŮ**
co všechno se dá podniknout s celým
kuřetem, jak ho porcovat i jak potom
využít do různých jídel
- 80 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v květnu pěstovat, jíst a číst

Na víkend

- 84 MÁJOVÝ OBĚD**
svěží zelené menu pro nedělní pohodu
na zahradě
- 92 KONEČNĚ OVOCE!**
jaro už zajistilo první úrodu rebarbory
a je čas vyprázdnit poslední zbytky
ze spíže a mrazáku, než dorazí další
druhy
- 100 LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ**
zmrzlina stracciatella

Servis & čtení

- 104 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI**
- 110 POTŘEBUJETE TO?**
- 112 NÁKUPY S OHLEDEM
K PLANETĚ**
- 114 MUSÍTE VĚDĚT: UMĚNÍ
SPOTŘEBY**
- 116 KUCHAŘKA PRO KAŽDÉHO**
- 118 VÍNO NA POMOC**
- 122 LIDÉ A JÍDLO**
- 124 POHLEDNICE Z JAPONSKA**
- 130 SLADKÁ TEČKA**