

# Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**  
červencový
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD  
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 RECEPT Z RESTAURACE**  
bibimbap z Brna
- 14 NOVINKY**  
koktejl namíchaný z tipů na nákupy  
jak na letní stolování, tak i ke grilu

# Pro každý den

- 22 5 VEČEŘÍ**  
testovaných čtenáři
- 30 3x JINAK**  
sladká snídaně
- 36 PŮLÉVKA MĚSÍCE**  
jednoduchá rajská s kapáním

# Škola vaření

- 39 GRAVLAX**  
ideální delikatesa na letní stůl
- 40 SEZNAMTE SE...**  
s BBQ omáčkou a její historií
- 42 JAK NA TO**  
grilované kuřecí kousky

- 46 TIPY & TRIKY**  
všechno o zavařování

- 52 KAM S NIMI?**  
černý sezam, medová hořčice, koření  
ras el hanout a harissa

- 55 MENU PRO EMU**  
závěr seriálu rodinného vaření  
aneb co se do pořadu  
České televize nevešlo

# Sezona

- 66 JSOU TADY PRÁZDNINY**  
a s nimi šťavnaté zelené lupení a lusky,  
prozářené červení rybízu a rajčat

- 78 TĚSTOVINOVÉ SALÁTY**  
v nových verzích inspirovaných  
světovými kuchyněmi

- 84 SALÁT DĚLÁ ZÁLIVKA**  
4x tip na každou zeleninu

- 86 SEZONNÍ A ČERSTVÉ**  
co o prázdninách jíst a k čemu  
přivonět

# Na víkend

- 90 BBQ KLASIKA S MISTREM**  
Jiří Hilgart a jeho osvědčené recepty  
na grilované maso

- 96 ŠPÍZKY DO RUKY**  
pro vegetariány i masožrouty

- 108 LEDOVÁ SLAST**  
domácí nanuky přímo od výrobce
- 110 LETNÍ MLSÁNÍ**  
dezerty plné ovoce plus osvěžující  
drink

# Servis & čtení

- 120 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI**
- 124 MUSÍTE VĚDĚT: PLNOTUČNÁ  
HOŘČICE**
- 126 VÍNO KE GRILU**
- 130 ‚ŠTÍHLÁ‘ KUCHARKA**
- 138 LIDÉ A JÍDLO**
- 140 POHLEDNICE Z MORAVY**
- 146 SLADKÁ TEČKA**

## na obálce

Jehněčí kýta s letní zeleninovou směsí **71**



**FOTO:**  
ALENA  
HRBKOVÁ  
**FOOD  
STYLING:**  
MILENA  
VOLFOVÁ  
**DEKOR  
STYLING:**  
MARKÉTA  
ZINDULKOVÁ