

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
březnový
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 RECEPT Z RESTAURACE**
laskonky z lískových oříšků
- 14 NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na nákupy
ve znamení jara + kuchařky v březnu,
měsíci knihy

Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ**
nejen do mrazáku testovaných čtenáři
- 28 ASIJSKÉ NUDLE**
čtyři recepty jako z bistra

Škola vaření

- 35 OCHUCENÁ ŠLEHAČKA**
do slaných i sladkých pokrmů
- 36 UŽITEČNÁ KUCHAŘKA**
ukázka z knihy Karolíny Fourové,
která vaří chutně a zdravě a boří
falešné mýty o jídle

- 44 SEZNAMTE SE...**
mléko vs. nápoje

BILLA

S BILLOU V KUCHYNI:
snídaňové skleničky s chia semínky
a kiwi

- 48 RECEPT S HISTORIÍ**
rumfordská polévka a její světácký
autor, který to daleko dotáhl
- 50 TIPY & TRIKY**
Víme, jak neplýtvat– naučte se
efektivně využívat svůj mrazák

Sezona

- 54 CO JÍST A VAŘIT V BŘEZNU**
Mysleli jste si, že vás pórek už ničím
nepřekvapí? Z toho omylu vás snadno
vyvedeme!
- 62 DOMÁCÍ PEČIVO**
naslano i nasladko
- 68 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v březnu jíst, pít a číst

Na víkend

- 72 CHUŤ IZRAELE**
barevné recepty, které voní životem
v Tel Avivu
- 80 POHODOVÉ SNÍDANĚ**
ze surovin, které máte určitě doma

- 88 POVZBUZUJÍCÍ DEZERTY**
sladký obřad místo obyčejného šálku
čaje nebo kávy

Servis & čtení

- 102 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI**
- 106 DETOX KUCHYNĚ**
- 109 NOVÉ NÁPOJE: PITÍ BEZ TÍŽE**
- 110 MUSÍTE VĚDĚT: MRAŽENÉ
TRESKY**
- 114 LIDÉ A JÍDLO**
- 116 POHLEDNICE Z KALIFORNIE**
- 122 SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Korejské japchae, str. 32



FOTO:
MAREK KUČERA
**FOOD
STYLING:**
MILENA
VOLFOVÁ
**DEKOR
STYLING:**
ANDREA
BERANOVÁ