

Koktejl

- 3 **ÚVODNÍK**
březnový
- 8 **REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 **UVÍZLO V SÍTI**
- 11 **RECEPT Z RESTAURACE**
bramborový salát s koriandrem
- 12 **NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na nákupy
i akce, o kterých by měli milovníci
dobrého jídla vědět + VIP dotazník

Pro každý den

- 16 **5 VEČEŘÍ ***
testovaných našimi čtenáři
- 25 **VÁŠ NOVÝ ZDRAVÝ ŽIVOT ***
Naučíme vás vařit a jíst zdravěji. Zn.
Bezbolestně! Vyzkoušejte recepty na
snídaňové kaše plné energie, vyvážená
hlavní jídla a superzdravý dezert.
- 42 **ŠKOLA VAŘENÍ**
zadáno pro začínající kuchaře
- 46 **V JAKO VEGETARIÁN**
litá kukuřičná placka se zeleninou
a sýrem
- 48 **BLOG(ERKA) MĚSÍCE ***
Romana Böhmová a její blog Na skok
v kuchyni, kde nabízí nejen recepty

Sezona

- 50 **HVĚZDA SEZONY:
KADEŘÁVEK ***
dříve opomíjená zelenina září
v receptech plných zdraví
- 56 **ZRNĚNÍ**
zařadte do (postního) jarního jídelníčku
pšenici nebo pohanku
- 62 **SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v březnu sít, jíst a číst
- 63 **PLANÉ KVÍTÍ**
Sbírejte a jezte kytky hned od jara!

Na víkend

- 66 **BABY PARTY ***
menu na decentní dámskou jízdu
- 76 **V HLAVNÍ ROLI DATLE**
víme, kde rostou, jak se pěstují a co
všechno se dá s nimi uvařit
- 86 **NEJLÍP CHUTNÁ ZA KAMNY**
zahřívací pokrmy ze surovin,
které máte nejspíš ve spíži
- 92 **MILUJEME VAFLE ***
sladké vafle 4× jinak – a pokaždé
skvělé!
- 98 **LEKCE FRANCOUZSKÉ
CUKRAŘINY**
tartaletky z čokoládového těsta se
dvěma krémy krok za krokem

Servis & čtení

- 104 **NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI
S VÝRAZNÝMI AKCENTY**
- 106 **TEST POLÉVKOVÉ
KUCHAŘKY**
- 108 **VŠECHNO O KOMÍNOVÝCH
DIGESTOŘÍCH ***
- 110 **TESTUJEME PRO VÁS:
SKYR ***
- 112 **VÍNA OD VÍTĚZŮ SOUTĚŽE
VINAŘSTVÍ ROKU**
- 113 **PŘEHLED VAFLOVAČŮ ***
- 116 **LIDÉ A JÍDLO**
- 120 **POHLEDNICE Z OTTAWY**
- 122 **SLADKÁ TEČKA ***

na obálce

Špenátové kapsy z pizza těsta 3



**FOTO
ARCHIV**

* Články
z obálky mají
hvězdičku