

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
březnový
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 11 RECEPT Z RESTAURACE**
bio čočkový hřbet
- 12 NOVINKY**
koktejl namíchaný ze všeho, o čem
by milovníci dobrého jídla a pití měli
vědět + VIP dotazník

Pro každý den

- 16 5 VEČEŘÍ BEZ MASA ***
testovaných našimi čtenáři
- 24 PRO CELOU RODINU**
švédské masové kuličky
- 26 SNÍDANĚ PRO ZDRAVÍ
A ENERGII ***
poradíme vám, jak správně začít den
- 32 ŠKOLA VAŘENÍ**
tipy a triky pro začínající kuchaře
- 36 V JAKO VEGETARIÁN**
zeleninová polévka s luštěninami
a špaldou
- 38 BLOG MĚSÍCE**
St(v)ory z kuchyne – slovenské duo
blogerek, které umí skvěle vařit
a přitom se také dobře bavit

Sezona

- 42 ČOČKA & SPOL. ***
lahodné postní recepty plné zdravých
luštěnin a výjimečných chutí
- 50 SKRYTÁ SÍLA ***
10+1 potravina – na pohled nenápadná,
ale zdraví prospěšná (a 10 receptů z nich)
- 62 3x ČEKANKA ***
po francouzsku, asijsku i kreolsku
- 66 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co jíst, co číst a co začít pěstovat
v měsíci březnu

Na víkend

- 70 HOSPODSKÝ KVÍZ**
chuťovky k pivu a zákeřné otázky pro
dlouhé večery
- 78 NĚKDO TO RÁD OSTRÉ**
recepty s masem a chilli
- 82 ROSTLINNÁ MLÉKA ***
ukážeme, jak si je doma vyrobit, kde
koupit ta nejlepší a co si z nich uvařit
- 90 SYROVÁ KRÁSA**
vyladěné tataráčky a carpaccia v podání
italského šéfkuchaře
- 96 JEDNO TĚSTO, 5 DEZERTŮ ***
jak proměnit obyčejné piškotové těsto
v úžasnou roládu, bábovku, koláč
či dort

Servis & čtení

- 104 NA NÁVŠTĚVĚ V DOKONALE
PROMYŠLENÉ A DO DETAILU
VYLADĚNÉ KUCHYNI**
- 107 NEJLEPŠÍ PITÍ NA BŘEZEN**
- 108 CO MUSÍTE VĚDĚT
O KUPOVANÝCH CEREÁLIÍCH**
- 110 TESTUJEME KUCHAŘKU:
JAMIEHO RODINNÉ HITY**
- 111 POTŘEBUJETE FERMENTOVAČ?**
- 114 4POKOJE - NOVÝ TRENDY
PODNIK V BRNĚ ***
- 116 BUĎTE JAKO ONA**
- 120 POHLEDNICE Z PERU**
- 122 SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Hrachový krém s citronovou smetanou
a kerblíkem **3**



FOTO
GUILLAUME
CZERW,
fotografie
převzata
z časopisu
Saveurs (Sunray
Photo)

* Články z obálky mají hvězdičku