

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
říjnový
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 RECEPT Z RESTAURACE**
frankfurtská polévka
- 14 NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na nákupy,
zábavu a akce, o kterých by měli
všichni milovníci dobrého jídla vědět
+ VIP dotazník

Sezona

- 48 HVĚZDA SEZONY: BRAMBORY**
univerzální zelenina z trouby i pánve
- 58 4x SALÁT ***
z řepy, kořenové zeleniny, dýně
a ostružin
- 62 BAREVNÝ PODZIM ***
pestré dobroty, díky nimž si tohle roční
období zamilujete
- 68 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
Říjen patří bramborám!
- 69 PLANÉ BYLÍ**
jak uchovat letní kořist

Servis & čtení

- 116 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI PRO
SPOUSTU STRÁVNÍKŮ**
- 120 PŘEHLED SUŠIČEK NA OVOCE**
- 121 POTŘEBUJETE TO?**
- 122 TEST KUČAŘKY: VÝVARY**
- 123 NEJLEPŠÍ VÍNO NA ŘÍJEN**
- 125 CO MUSÍTE VĚDĚT O SOLI**
- 126 LIDÉ A JÍDLO**
- 132 REPORTÁŽ: CHILLIBRANÍ
& APETIT PIKNIK V BRNĚ**
- 136 POHLEDNICE Z CAMBRIDGE**
- 138 SLANÁ TEČKA**

Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ**
testovaných našimi čtenáři
- 26 MÁMA MELE VLOČKY ***
ochutnávka z bezmasé a bezlepkové
kuchařky pro celou rodinu
- 33 ŠKOLA VAŘENÍ**
zadáno pro začínající kuchaře
- 38 DOMÁCÍ FASTFOOD**
zdravá varianta rychlého občerstvení
- 44 V JAKO VEGETARIÁN**
pilaf z jáhel se špenátem a haloumi
- 46 BLOG(ERKA) MĚSÍCE**
My Healthy Moment Alžběty Rohové
je plný skvělých a zdravých receptů

Na víkend

- 72 HOSTINA VE STYLU HYGGE ***
pohodová jídla, kterými se rozmazlíte
- 85 MŮJ IDOL V ZÁSTĚŘE ***
Darina Křivánková, pan Cuketka
a Martin Škoda píšou svým kulinárním
hrdinům
- 92 ŘÍZKY DE LUXE ***
maso v křupavém obalu na klasický
způsob i tak, jak ho neznáte
- 102 ŠKOLA FRANCOUZSKÉ
CUKRAŘINY ***
druhá lekce: tartaletky krok za krokem
- 108 SLADKÉ POTĚŠENÍ ***
nejlepší dezerty z čokolády a oříšků

na obálce

Salát z pečené kořenové zeleniny **60**



FOTO

ALENA HRBKOVÁ
FOOD STYLING
MILENA VOLFOVÁ
DEKOR
MARKÉTA
ZINDULKOVÁ

* Články z obálky mají hvězdičku