

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
lednový
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 11 RECEPT Z RESTAURACE**
zelené kari s veganskými krevetkami
z restaurace Maitrea
- 12 NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na zajímavé
restaurace, akce a produkty, o kterých
musíte vědět + to nejlepší z roku 2015
a VIP dotazník

Pro každý den

- 16 5 VEČEŘÍ**
testovaných našimi čtenáři
- 24 ÚHOŘ**
další díl seriálu, ve kterém vás učíme
nakupovat a jíst sladkovodní ryby
- 28 POLÉVKA MĚSÍCE**
mrkvová
- 30 ŠKOLA VAŘENÍ**
podrobný průvodce vařením pro
začínající kuchaře, recept s černým
česnekem a návod na pošírované vejce
- 36 BLOG: NIKOSŮV ROHLÍK**
nový seriál o food blogerech, kteří
nás baví

Sezona

- 40 UPEČTE SI MASO! ***
šťavnaté pečeně ze všech druhů masa
a pro všechny možné příležitosti
- 48 ZIMA PODLE Z. POHLREICHA ***
nahlédněte s námi do nové kuchařky
oblíbeného šéfkuchaře
- 54 ZÁSoby DO SPÍŽE**
domácí nutela a další sladké a fantastické
pomazánky
- 56 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v lednu nakupovat, vařit a číst

Na víkend

- 60 SKANDINÁVSKÉ MENU ***
recepty, které vás naladí
na severskou notu
- 70 SILVESTR ***
malé i velké lahůdky, sladkosti
a drinky, kterými hosty ohromíte
- 82 CHLEBÍČKY & JEDNOHUBKY ***
složte si ty nejlepší jako stavebníci
- 86 PRO ZDRAVÍ A ENERGII ***
jezte zdravěji od rána do večera!
- 94 UČÍME SE OD MISTRA**
autentické pokrmy mexické kuchyně
krok za krokem
- 102 SLADKÁ RAWMANCE ***
tajemství nepečených dezertů

Servis & čtení

- 110 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI**
- 114 NOVINKY Z OBCHODŮ**
- 115 BUBLINKY NA SILVESTRA**
- 116 ZDRAVÍ: VAŘENÍ BEZ LEPKU ***
- 118 TESTUJEME PRO VÁS:
MANDOLÍNY, KUCHARĀKU
A ZDRAVÉ KREKRY**
- 122 TREND: TASTE WASTE**
- 124 REPORTÁŽ Z TRENDY BARU ***
- 128 POHLEDNICE ZE ŠPANĚLSKA**
- 130 SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Kukuřičné placky se salsou a pošírovaným
vejcem **91**



FOTO
A. HRBKOVÁ
FOOD
STYLING
M. VŠETEČKA
DEKOR
STYLING
M. ZINDULKOVÁ

* Články z obálky mají hvězdičku