

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
březnový
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 11 RECEPT Z RESTAURACE**
slavný dort Red Velvet z brněnského baru Air Cafe
- 12 NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na dobré restaurace a zajímavé produkty do vaší kuchyně

Pro každý den

- 16 5 VEČEŘÍ**
testovaných našimi čtenáři
- 22 BLESKOVKA ***
jarní jogurtová polévka
- 24 AMUR**
další díl seriálu, ve kterém vás učíme nakupovat a jíst sladkovodní ryby
- 28 ŠKOLA VAŘENÍ**
podrobný průvodce vařením pro začínající kuchaře: jak na bešamel, čirok a zadělávání
- 34 BLOG: A CO TEDA JÍŠ?**
Bloggerka Linda Müllerová odpovídá na otázku, co jíst a vařit, když z jídelníčku vypustíte všechny živočišné produkty

Sezona

- 38 POD ZLATAVOU KRUSTIČKOU ***
gratinovaná zimní zelenina a jeden dezert s ovocem jako bonus
- 44 PRAVIDLA KVAŠENÍ ***
Fermentování je hit! Co to je, jak na ně + recepty pro nespělé začátečníky i pro odvážné
- 51 KYSELO**
tradiční polévka v moderním kabátě
- 54 10+1 SUPERPOTRAVINA ***
a jak s ní naložit v kuchyni
- 64 SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v březnu jíst, nakupovat a sázet!

Na víkend

- 68 UŽIJTE SI PIKNIK NA SNĚHU ***
aneb Když se jí, tak nezebe!
- 78 UČÍME SE OD MISTRA**
gruzínské chinkali se třemi různými náplněmi
- 82 LÁSKA KE KARI ***
návod na výrobu domácí kari pasty + 5 skvělých receptů s ní
- 90 MLÉČNÝ BAR ***
sladké i slané mlsání

Servis & čtení

- 98 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI,
KTERÁ NESTÁRNE**
- 102 TESTUJEME PRO VÁS:
POMAZÁNKOVÁ (MÁSILA) ***
- 104 NOVINKY Z OBCHODŮ**
- 105 ZDRAVÍ: VAŘENÍ BEZ LEPKU**
- 106 FRANCOUZSKÁ VÍNA**
- 108 TEST NOVÉ KUCHAŘKY
JAMIEHO OLIVERA ***
- 109 VYBÍRÁME: CHYTRÉ KONVICE ***
- 112 BUĎTE JAKO ONA**
- 114 APETIT NA CESTÁCH**
- 120 POHLEDNICE Z GRUZIE**
- 122 SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Jogurtová polévka s čočkou **22**



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

* Články z obálky mají hvězdičku