

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
květnový
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 11 RECEPT Z RESTAURACE**
krémová špenátová polévka
s kokosovým mlékem
- 12 NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na akce,
produkty i restaurace, o kterých
musíte vědět + VIP dotazník

Sezona

- 52 ZELENÝ CHŘEST ***
jak ho zpracovat od stonků po hlavičky
- 56 POKLADY Z TRHU I PŘÍRODY ***
recepty, díky nimž si vychutnáte
všechno, co přináší vrcholné jaro
- 62 JEDLÉ (POLNÍ) KVÍTÍ**
co a kde sbírat a jak to využít v kuchyni
- 66 DO SPÍŽE**
nakládané a kvašené ředkvičky
- 68 ZAHRÁDKA PRO KAŽDÉHO**
Zařídte si minizahrádku! Jde to i na
malém prostoru – balkoně či parapetu.

Servis & čtení

- 112 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI
V DŘEVOSTAVBĚ**
- 116 15 KROKŮ K ‚ZELENĚJŠÍ‘
KUCHYNI**
- 120 TEST KUČAŘKY ***
- 123 NOVINKY Z OBCHODŮ**
- 124 VÍNO NA KVĚTEN**
- 126 CUKRÁŘSKÉ ‚MUST-HAVE‘ ***
- 128 ZDRAVÍ: SALÁTY BEZ LEPKU**
- 132 REPORTÁŽ**
- 136 POHLEDNICE Z KANÁRSKÝCH
OSTROVŮ**
- 138 SLADKÁ TEČKA**

Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ**
testovaných našimi čtenáři
- 26 JÍDLO S SEBOU**
stačí jen otevřít skleničku a jíst!
- 32 ŠKOLA VAŘENÍ**
průvodce pro začínající kuchaře
- 38 JÍDLO MÉHO SRDCE ***
aneb na obědě u maminky
- 46 BLESKOVKA**
brambory s jarní brynzou
- 48 BLOG MĚSÍCE**
Co nového na kopci? Blog, který vás
naučí vařit bez masa a žít v souladu
s přírodou.

Na víkend

- 72 KUŘECÍ LETKA ***
pečené kuře 5× jinak a nově
- 80 SYTÉ & PESTRÉ SALÁTY**
Křupavé saláty, které zasytí i muže!
- 88 MISTRY S MISTRY**
ochutnávka z naší nové kuchařky
- 91 NEJKRÁSNEJŠÍ
NAROZENINOVÉ DORTY
OD VÁS! ***
vítězné recepty a pohled do zákulisí
- 104 PRŮVODCE PRAGUE FOOD
FESTIVALEM**
na co se letos můžete těšit

na obálce

Mandlovo-jahodový dort s pěnou ze sektu **94**



FOTO
M. KUČERA
FOOD
STYLING
M. VOLFOVÁ
DEKOR
STYLING
J. STŘÍŽKOVÁ

* Články z obálky mají hvězdičku