

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
březnový
- 4 NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**
- 8 REJSTRÍK**
- 10 Z REDAKČNÍ POŠTY**
- 11 RECEPT ČTENÁŘE**
nekynuté rohlíčky s povidly
- 12 NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů
na restaurace, bistra a kuchařky
plus akce, o kterých musíte vědět

Sezona

- 36 RYBA NA MÁSLĚ ***
5 druhů, pět skvělých úprav
- 44 LEDOVÝ SALÁT ***
nápady na jeho využití, které vás
překvapí a vaše hosty potěší
- 48 OKOŘEŇTE SI ŽIVOT! ***
jak využít zázvor, muškátový oříšek
nebo kurkumu pro chuť i zdraví
- 54 KONZERVOVÁNÍ**
zázrak jménem reliš
- 56 DOMÁCÍ & ČERSTVÉ**
co v březnu nakupovat, jíst a sít

Servis & čtení

- 98 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI**
- 100 KUCHAŘKA DOKTORA
ŠÉFKUCHAŘE**
- 102 POTŘEBUJETE MIXÉR?**
- 104 NOVINKY Z OBCHODŮ**
- 106 TEST FAZOLÍ Z KONZERVY**
- 108 NEJLEPŠÍ VÍNO NA BŘEZEN**
- 112 LIDÉ A JÍDLO**
- 114 APETIT NA CESTÁCH**
- 116 MUSÍTE VĚDĚT**
- 118 ZDRAVÍ: PIJTE ZELENINU! ***
- 120 POHLEDNICE
Z BANGLADÉŠE**
- 122 SLADKÁ TEČKA**

Pro každý den

- 16 5 VEČEŘÍ ***
testovaných našimi čtenáři
- 22 POLÉVKA MĚSÍCE**
voňavá kuřecí polévka do chladných
dnů předjaří
- 24 PŘÍLOHY ***
ke všem druhům masa
- 26 ZE DVORA A CHLÍVKU**
slepice: kde ji koupit, jak ji vybrat
a jak nejlépe zpracovat
- 31 4x ZE ZÁSOB ***
báječné rodinné večere z pokladů
ve vaší spíži

Na víkend

- 60 OBĚD S PŘÍSLIBEM JARA ***
lehké menu s orientálním šmrncem
- 64 KOUZLA S ČAJEM**
zkuste ho tentokrát jako dochucovadlo
- 72 JÍDLO S MASEM I BEZ ***
geniální strategie, jak nakrmit
najednou vegetariány i masožrouty
- 78 RÝŽOVÁNÍ ***
ochutnávka z naší nové kuchařky
Rýže
- 84 UČÍME SE OD MISTRA**
maiale tonnato krok za krokem
- 88 SLADKÝ SEVER ***
božské švédské dezerty, které si
zamilujete!

na obálce

Smažená ryba v bylinkové strouhance **36**



FOTO
M. KUČERA
FOOD STYLING
M. VOLFOVÁ
DEKOR
STYLING
M. ZINDULKOVÁ

* Články z obálky mají hvězdičku