

Koktejl

- 3 **ÚVODNÍK**
zářijový
- 4 **NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**
- 8 **REJSTŘÍK**
- 10 **Z REDAKČNÍ POŠTY**
- 11 **RECEPT ČTENÁŘE**
jablkový štrúdl z jogurtového těsta
- 12 **NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů
na restaurace, produkty, kuchařky
i akce, o kterých musíte vědět,
plus VIP dotazník

Pro každý den

- 16 **5 VEČEŘÍ**
testovaných našimi čtenáři
- 22 **ŠTIKA**
praktické rady & skvělé recepty
- 26 **KŘUPAVÉ & SVĚŽÍ**
svěží zeleninové přílohy k masu
- 29 **4x FILET Z LOSOSA**
- 32 **KOLUMBIJSKÁ POLÉVKA**
autentický recept z naší nové
kuchařky
- 35 **ŠKOLA VAŘENÍ ***
nový seriál pro kuchařské začátečníky
- 40 **SNÍDANĚ OD KITCHENETTE ***
tipy na zdravé snídane (nejen) pro děti
od populární blogerky

Sezona

- 48 **POKLADY BABÍHO LÉTA ***
jak si užít úrodu pozdního léta
- 56 **ZDRAVÉ ZRNĚNÍ**
Obiloviny – vyzkoušejte zase něco
nového a zdravého!
- 60 **JEZTE VÍCE KUKUŘICE! ***
zlatá zrnka i celé klasy
v netradičních úpravách
- 64 **OSTRUŽINOVÁ OMÁČKA ***
plus 3 sladké tipy, jak ji dál použít
- 68 **SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v září nakupovat, jíst a sklízet

Na víkend

- 72 **BOLLYWOODSKÉ HVĚZDY ***
přebohaté menu pro přátele sestavené
z nesmrtelných stálic indické kuchyně
- 80 **UPEČ TŘEBA CHLEBA... ***
supersnadné recepty na skvělé
domácí pečivo
- 88 **RECEPTY Z BISTRA ***
recepty z těch nejlepších bister
v Praze i v Brně
- 98 **HRA O JABLKA ***
bleskové i sofistikované dezerty,
ve kterých hrají hlavní roli jablka

Servis & čtení

- 108 **NOVINKY Z OBCHODŮ**
- 110 **VENKOVNÍ KUCHYŇ**
- 112 **TEST: JABLEČNÝCH
PŘESNÍDÁVEK & PYRÉ**
- 114 **OBILOVINY PRO ZDRAVÍ**
- 116 **NEJLEPŠÍ POMOCNÍCI
NA DOMÁCÍ PEČENÍ**
- 118 **VÍNO NA ZÁŘÍ**
- 120 **TEST KUCHAŘKY LAHODNĚ
S ELLOU**
- 124 **ŠÉFKUHAŘ NA CESTÁCH**
- 126 **ŠKOLNÍ JÍDELNA POD LUPOU**
- 128 **POHLEDNICE Z KANADY**
- 130 **SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Hruškovo-ostužinový mřížkový koláč **130**



FOTO
CRAIG
ROBERTSON
(BBC GOOD FOOD)

* Články z obálky mají hvězdičku