

Koktejl

- 3 **ÚVODNÍK**
březnový
- 4 **NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**
- 8 **REJSTRÍK**
- 10 **Z VAŠICH DOPISŮ**
- 11 **RECEPT ČTENÁŘE**
pohanková pomazánka
- 12 **NOVINKY**
tipy na produkty, akce a podniky,
o kterých byste měli vědět + 5 otázek
pro kuchařku Sofii Smith

Sezona

- 38 **S VŮNÍ OCEÁNU** ★
v hlavní roli mořské ryby
- 42 **KIMČI** ★
návod na domácí kimči + recepty,
v nichž si tuhle korejskou specialitu
vychutnáte nejvíc
- 50 **KUŘECÍ VÝVAR...** ★
... a nejlepší kuřecí polévky
- 58 **DOMÁCÍ & ČERSTVÉ**
mix tipů na sezonní nákupy
a zajímavé akce

Servis & čtení

- 100 **APETIT NA NÁKUPECH**
- 102 **TESTUJEME MRAŽENÝ ŠPENÁT** ★
- 104 **VYPLATÍ SE VĚDĚT...**
- 106 **KUCHYNĚ PRO CHLAPY**
- 110 **POTŘEBUJETE TO?** ★
- 112 **PRÁVĚ TEĎ OCHUTNEJTE...**
- 114 **TEST KUCHAŘKY** ★
- 118 **PIZZA Z PECE**
- 122 **TIPY PRO ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT**
- 126 **PORADNA**
- 128 **POHLEDNICE Z BRUSELU**
- 130 **SLADKÉ FINÁLE**

Pro každý den

- 16 **5 VEČEŘÍ**
pro dva labužníky
- 22 **5x JINAK**
koktejly plné zdraví a energie
- 24 **PŘÍLOHY**
nové nápady, které nás zaujaly
- 26 **SERIÁL O MASE**
jak vybírat, nakupovat a zpracovat
kachní stehna
- 30 **VSAĎTE NA MRAZÁK**
pokrm, kterým ani mráz neublíží

Na víkend

- 62 **VOLÁNÍ JARA** ★
pozvěte přátele na svěží jarní oběd
- 69 **MÉNĚ MASA, VÍCE CHUTI!** ★
recepty, na kterých si opravdu
pochutnáte
- 78 **JE TO V RÝŽI...**
rýžové speciality z celého světa,
které nás baví
- 86 **MLSEJTE BEZ VÝČITEK** ★
dezerty bez lepku, cukru a laktózy
- 94 **UČÍME SE OD MISTRA** ★
malovaná roláda krok za krokem

na obálce

Pečené kuře s hráškem a šalotkami **64**



FOTO
DAVID MUNNS

★ Články z obálky mají hvězdičku