

Koktejl

aktuální zprávy, skvělé tipy a dobroty na rozjezd

- 3 ÚVODNÍK**
o italské kuchyni
- 6 REJSTRÍK**
- 8 Z VAŠICH DOPISŮ**
- 9 RECEPT ČTENÁŘE**
těstoviny s bramborami a sušenými rajčaty
- 10 NOVINKY A TIPY**
co nového v obchodech a restauracích a čeho si všimnout na internetu
- 12 AKTUÁLNĚ**
rawfood – tajemství syrové stravy
- 16 U BLOGERKY V KUCHYNI**
naučte se s blogerkou Věrkou používat polentu!
- 18 PORADNA**
poradíme vám, jakou si vybrat formu na bábovku nebo jak využít tamarind

Pro každý den

jídla, která hravě zvládne i zaneprázdněný kuchař

- 22 5 VEČEŘÍ**
snadno a rychle
- 28 HOVĚZÍ LÍČKA**
další díl seriálu o zpracování masa
- 32 TĚSTOVINY**
na stole do 15 minut
- 34 LITÁ BUCHTA S JABLKY**
perníková buchta vhodná i pro alergiky

Sezona

aneb Jak si užít to, co zrovna chutná nejlíp

- 38 DOMÁCÍ & ČERSTVÉ**
- 40 HOSTINA Z DARŮ MOŘE**
odlehčete jídelníček rybami a dary moře!
- 46 4x CIBULE**
- 50 POLÉVKY S PŘÍLOHAMÍ**
zahřejí a zasytí

Na víkend

spousta nových receptů a nápadů pro radost

- 56 GURMÁNSKÝ VÝLET DO ITÁLIE**
nejoblíbenější jídla pěti gurmánů, pro něž je Itálie životní láskou
- 64 VELKÁ DEBATA O BOLOŇSKÉ OMÁČCE**
recept na boloňské ragú od Itala, české hospodyňky i šéfkuchaře michelinské restaurace
- 70 NEDĚLNÍ OBĚD PO ITALSKU**
úžasné menu, které uvaříte skoro bez práce
- 72 GNOCCHI**
detailní návod na přípravu lahodných noků plus další chutné varianty
- 80 NEJLEPŠÍ PIZZA DO MRAZÁKU**
- 88 OSLADÍME VÁM ŽIVOT**
fantastické italské dezerty

Vše kolem jídla

co vám zachutná a co usnadní práci v kuchyni

98 PRAVDA A LEŽ O OLIVOVÉM OLEJI

100 NA NÁVŠTĚVĚ

kuchyň šéfredaktorky Marianne

Bydlení Pavlína Blahotové

102 UŽIJTE SI JARNÍ PŮST

test kuchařky Den bez masa

104 TEST HOTOVÝCH GNOCCHI

106 PĚNÍTKA NA MLÉKA

zjišťovali jsme, čím nejsnáz vyrobít mléčnou pěnu

108 NEJLEPŠÍ VÍNA Z ITÁLIE

110 TOUR DE PRAŽSKÉ POLÉVKÁRNY

rychlé občerstvení 21. století

116 VYZNÁTE SE JAKO ITAL?

zábavný kvíz o italském jídle

120 POHLEDNICE ZE SLOVINSKA

122 VIP DOTAZNÍK

rozhovor s ambasadorkou whiskey

Jameson Lucií Polákovou