

# Koktejl

novinky a tipy na rozjezd

- 10 KOKTEJL**  
mix tipů na restaurace, zajímavé internetové adresy, drinky a další věci a místa, o kterých byste měli vědět
- 16 PORADNA**  
naučíme vás, jak oloupat papriku a lilek, poradíme, k čemu jsou dobré čerstvé fíky, jak připravit a servírovat ryby v celku nebo jak naložit se šafránem

## Pro každý den

vařte i doma jako na dovolené!

- 20 OBĚD POD JIŽNÍM SLUNCEM**
- 26 SALÁTY S RODOKMENEM**  
caprese, Niçoise, řecký a taboulleh
- 28 PŘIPRAVIT, KE STARTU...**  
10× středomořské předkrmy
- 30 7 VEČEŘÍ**  
pro celou rodinu
- 36 MALFATTI**  
ricottové knedlíčky se špenátem
- 38 RECEPTY S VŮNÍ MOŘE**  
dejte si na mořské ryby!

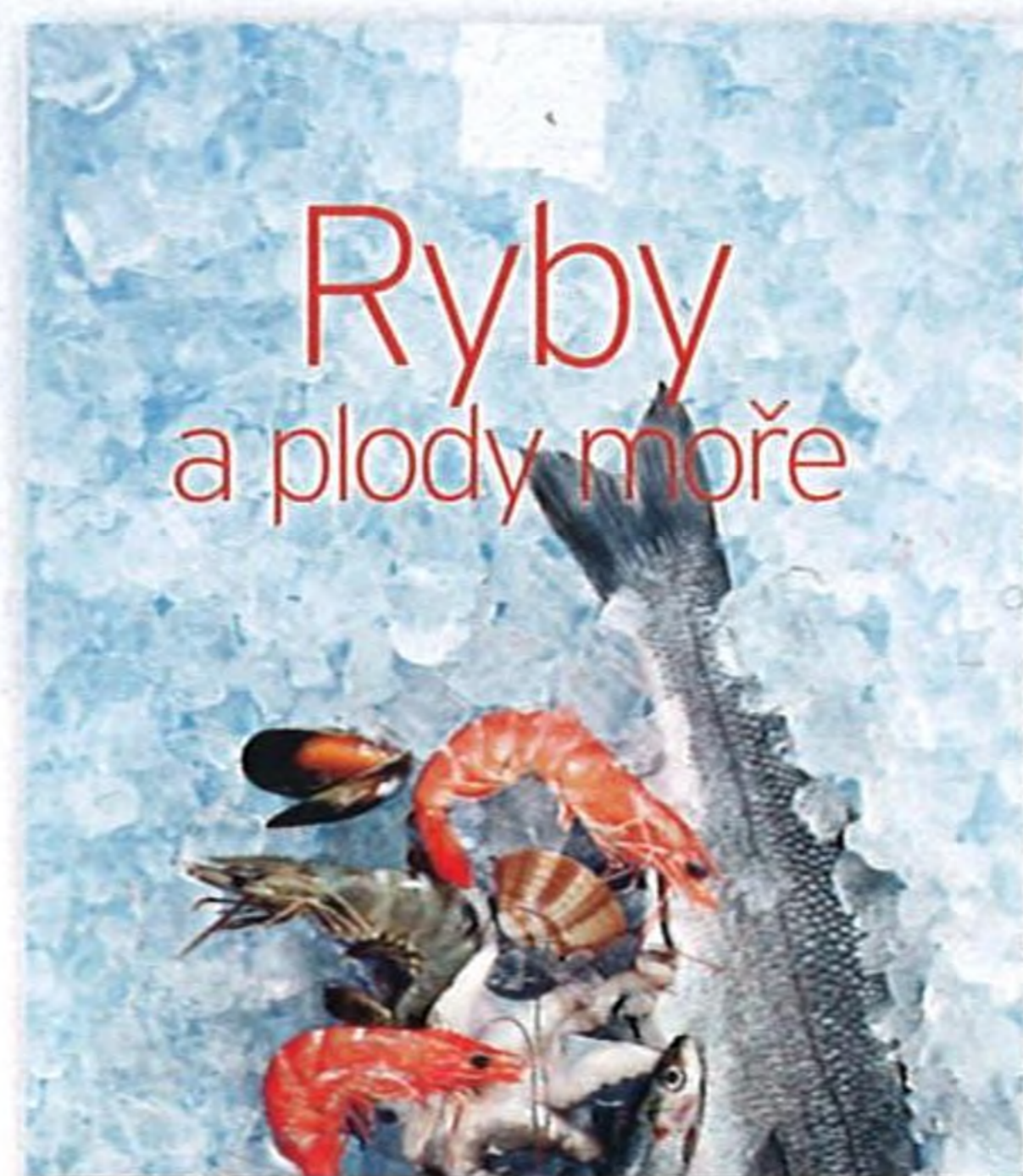
# Ingrediencie

recepty se základními surovinami Středomoří

- 44 RAJSKÁ JABLÍČKA**
- 48 OLIVY & OLIVOVÝ OLEJ**
- 52 SUŠENÁ ŠUNKA**  
italské prosciutto crudo, španělské jamón ibérico, chorvatský pršut...
- 56 ŘECKÁ FETA**
- 60 OSTRÁ HARISSA**
- 72 SEZNAMTE SE S ARTYČOKEM**
- 74 ZÁSoby ZE SPÍŽE**  
jak vše zužít až do dna

## VÍC RECEPTŮ?

Najdete v novém *Apetitu*, kuchařkách z Edice *Apetit* a aplikaci *Sezonní recepty*



# Minikuchařka

stránky k vystřižení  
rozdělené podle regionů

## **2-3 ITÁLIE**

pět receptů od polévky po moučník

## **4-5 ŠPANĚLSKO**

malá jídla pro horké dny

## **6-7 FRANCIE**

typická francouzská jídla  
v jednoduchých úpravách

## **8-9 ŘECKO & BALKÁN**

šest lehkých a zdravých pokrmů

# Vše kolem jídla

tipy na nákupy i restaurace  
plus lahůdkové čtení

## **80 75 TAJNÝCH ADRES**

restaurace, obchody, dovolená

## **85 JEDLÉ SUVENÝRY Z CEST**

## **86 STYLOVÁ PROMĚNA**

i doma se můžete cítit jako u moře

## **88 VŠECHNY KRÁSY APULIE**

## **92 VÍNA Z OBLASTI STŘEDOMOŘÍ**

## **94 ADRESÁŘ**

## **96 POHLEDNICE ZE SICÍLIE**

## **98 SLADKÁ TEČKA**