

Koktejl

aktuální zprávy, skvělé tipy a dobroty na rozjezd

- 3 ÚVODNÍK**
- 6 REJSTŘÍK**
- 8 Z VAŠICH DOPISŮ**
- 9 RECEPT ČTENÁŘE**
polévka z pečeného česneku
s kokosovým krémem
- 10 NOVINKY A TIPY**
všechno, co tenhle měsíc potřebujete
vědět ze světa gastronomie
- 12 TO JE PECKA!**
šéfkuchař SaSaZu vás provede asijskou
tržnicí v Praze
- 16 U BLOGERKY V KUCHYNI**
blogerka Věruška vás naučí uchovávat
letní bylinky na zimu
- 20 PORADNA**
zjišťovali jsme pro vás, jak skladovat
parmazán, aby nezplsnivěl, k čemu
je dobrá vločková sůl a kde nakupovat
nejčerstvější zeleninu...

Pro každý den

jídla, která hravě zvládne i zaneprázdněný kuchař

- 24 5 VEČEŘÍ**
nové nápady na rychlé večeře
- 30 PŘÍLOHY**
- 34 OVOCE Z TROUBY**
- 36 JEHNĚČÍ PLECKO**
další díl seriálu o mase
- 40 UNIVERZÁLNÍ ZÁKLADY,**
ze kterých připravíte ranec lahůdek
- 46 SVAČINY PRO ŠKOLÁKY**
co připravit dětem k svačině, aby
jim to chutnalo a ve škole myslelo

Sezona

aneb jak si vychutnat to, co je právě v kondici

- 54 DOMÁCÍ & ČERSTVÉ**
- 56 KVĚTÁKOVÁ SYMFONIE**
neokoukané recepty s květákem
- 64 HOUBY 3x JINAK**
- 68 UŽIJTE SI FÍKY**
- 74 KUCHYŇ V ZAHRADĚ**

Na víkend

vařte a pečte s námi pro radost!

- 78 VEČEŘE PO ITALSKU**
vychutnávejte si jídlo jako Italové
- 82 EXOTIKA PRO DVA**
v asijském stylu
- 85 PLODY MOŘE**
tipy na nákup i snadnou přípravu
od Jannise Asarlidise z řecké
restaurace Kavala
- 88 MUFFINY 10x JINAK**
nejlepší obměny nejjednoduššího
amerického dezertu
- 94 TAŽENÝ ŠTRÚDL**
krok za krokem podle Tomáše
Dražského, šéfcukráře
pražského hotelu Four Seasons

Vše kolem jídla

co vám zachutná a co
usnadní práci v kuchyni

100 PRAVDA & LEŽ O MEDU

102 NA NÁVŠTĚVĚ

v kuchyni Hanky Zemanové

106 TEST

ochutnávali jsme balené vepřové šunky

108 POTŘEBUJETE TO?

test multifunkčního kuchyňského robota

110 VEGETARIÁNEM

SNADNO A RYCHLE

test vegetariánské kuchařky, která
nadchne i „masožrouty“

114 VÍNO, KTERÉ STOJÍ ZA TO

cuvée Bokovka od Marcinčáka

118 LIDÉ A JÍDLO

reportáž o ekovčelařce z Rokytníku

122 ZDRAVÍ

co obsahují výrobky pro děti?

123 ADRESÁŘ

128 POHLEDNICE Z AUSTRÁLIE

130 VIP DOTAZNÍK

Tomáš Matonoha