

SLEDUJTE ZNAČKY

- ❄ Podle vložky v záhlaví receptu poznáte, že jídlo můžete bez obav zmrazit pro pozdější potřebu.
- ✂ Takhle označená jídla se naopak k mražení vůbec nehodí.
- ✓ Zelené věčko označuje jídla pro vegetariány.

úvodem

EDITORIAL

k bouřlivé debatě o podobě Apetitu 1

REJSTŘÍK

pro snadnou orientaci 4

DORUČENO + ČTENÁŘI TESTUJÍ

dopisy, kulinární životopisy, adresář . . . 6

RECEPT ČTENÁŘKY

indické džaldí-džaldí 8

TRENDY A NOVINKY

úžasné věci, podniky a dobré zprávy . . 10

pro každý den

5 VEČEŘÍ: LEHKÁ JÍDLA

chutná, zdravá, nízkotučná 16

SEZONA: ČERVENÁ ŘEPA

v našich receptech si ji zamilujete . . . 22

SEZONA NÁKUPY: ÚNOR

co právě teď stojí za vyzkoušení 30

DĚTI V KUCHYNI: PALAČINKY

užijte si zábavné rodinné odpoledne s našimi recepty 32

SEZNAMTE SE: LOSOS

ryba, která nepotřebuje komentář 38

MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ: VÝVAR

nejlepší kuřecí vývar a čtyři báječně hřejivé polévky z něj 48

10 NÁPADŮ: ZÁZVOR

provoní polévku i dezert 54

víkend

DENÍK DITY P.: SNÍDANĚ VE DVOU

Valentýn od samého rána 58

STORY: SÓLO PRO PAŠÍKA

typická venkovská zabijačka s neobvyklou výslužkou 64

KROK ZA KROKEM

chlupaté knedlíky 77

PRO PŘÁTELE

tradiční čínská večere dim sum 80

DEZERTY: KAVÁRENSKÉ BLUES

noblesní zákusky zvládnete i doma . . 86

servis pro vás

PRODUKTY: KÁVA

všechno, co se týká přípravy kávy 96

BIO: POHANKA

pokračování úspěšného seriálu Hanky Zemanové 104

JÍDLO S RODOKMENEM

brazilská feijoada vás zasytí i utěší . 108

REPORTÁŽ: BBC GOOD FOOD SHOW

kuchařské celebrity na vlastní oči . . . 110

ZDRAVÍ

projezte se ke sladkým snům! 114

ZELENÝ ŽIVOT

návrat k poctivému jídlu bez ‚chemie‘ 115

VÍNO & JÍDLO

skvělý soulad 116

VÍNO: 6x NEJLEPŠÍ VÍNO

co popíjet v únoru 124

SLADKÁ TEČKA

svůdné čokoládové bábovky 128