

## 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

o kuchařkách, kuchařích a jídle . . . . . 3

### REJSTRÍK

pro snadnou orientaci . . . . . 6

### DORUČENO + ČTENÁŘI TESTUJÍ

dopisy, kulinární životopisy, adresář . . . 8

### RECEPT ČTENÁŘKY

fazolky s česnekem a nivou . . . . . 10

### TRENDY A NOVINKY

úžasné věci, podniky a dobré zprávy . . 12

## pro každý den

### 5 VEČEŘÍ: NÍZKOTUČNĚ A S CHUTÍ

do půlhodiny si pochutnáte . . . . . 18

### SEZONA: KAROTKA

vyniká naslano i nasladko . . . . . 24

### SEZONA NÁKUPY: DUBEN

co právě teď stojí za vyzkoušení . . . . . 30

### DĚTI V KUCHYNI: KUŘÁTKO

šest budoucích favoritů  
vaší kuchyně . . . . . 32

### SEZNAMTE SE: PIZZA

s naším návodem si pravou italskou  
upečete doma i vy . . . . . 38

### MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ: STEAK

pořádné kusy masa v doprovodu  
vynikajících omáček . . . . . 48

### 10 NÁPADŮ: POLENTA

lahodná mletá kukuřice . . . . . 55

## víkend

### STORY: JAMIE OLIVER

prostě si to zasadte . . . . . 58

### DENÍK DITY P.: MOJE CHODSKO

tradiční recepty všední i sváteční . . . 68

### KROK ZA KROKEM

pravá domácí dušená roštěnka  
se zapraženou krupicí . . . . . 75

### PRO PŘÁTELE

pohodová španělská party . . . . . 78

### DEZERTY: ČOKOLÁDA

nejbáječnější z báječných . . . . . 84

## servis pro vás

### PRODUKTY: NA OSTŘÍ NOŽE

kuchyňské nože, nůžky, sekáčky,  
pilky i kolíčky . . . . . 94

### PRODUKTY: SŮL NAD ZLATO

kolik podob znáte? + slané tipy . . . . . 103

### BIO: MOŘSKÁ ŘASA WAKAME

vaří a radí: Hanka Zemanová . . . . . 106

### JÍDLO S RODOKMENEM

boloňská omáčka k těstovinám . . . . . 110

### REPORTÁŽ: 10 NEJ CUKRÁREN

ochutnali jsme a už víme, kde mají  
opravdu božské zákusky . . . . . 112

### VÍNO: 6x NEJLEPŠÍ VÍNO

co popíjet v dubnu . . . . . 120

### ZDRAVÍ

čerstvá, nebo vařená zelenina? . . . . . 122

### ZELENÝ ŽIVOT

proč jíst ‚férově‘ . . . . . 124

### SLADKÁ TEČKA

francouzský vaječný krém . . . . . 130