

NA TITULNÍ STRANĚ

Pečený trifle s malinami, strana 130

SLEDUJTE ZNAČKY

- ❄ Podle vločky 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 vítězstvích malých i velkých 3

REJSTRÍK

pro vaši snadnou orientaci 6

DORUČENO + ČTENÁŘI TESTUJÍ

dopisy, kulinární životopisy, adresář 8

TRENDY A NOVINKY

úžasné věci, podniky a dobré zprávy 10

TIPY A TRIKY

nápoje na letní oslavy, balíčky na cesty
+ necesér do cizích kuchyní 14

RECEPT ČTENÁŘKY

pikantní chilli meruňky 16

pro každý den

5 VEČEŘÍ: PRÁZDNINOVÉ MINUTKY

rychlá letní jídla pro dvojice i partu 20

SEZONA: CUKETY

jednotlivé odrůdy, úžasné recepty 26

SEZONA NÁKUPY: ČERVENEC

co právě teď stojí za vychutnání 32

DĚTI V KUCHYNI

neodolatelný led – domácí zmrzliny 34

SEZNAMTE SE: PANCETTA

voňavá a lahodná italská slanina 40

MALÁ ŠKOLA VAŘENÍ: CHEESECAKE

úžasné koláče, které si zamilujete 48

10 NÁPADŮ: SENDVIČE

svého favorita najde každý! 55

víkend

STORY: VÝLET NA KOLE

vegetariánské pohoštění na ven 62

DENÍK DITY P.

než začnete grilovat 72

KROK ZA KROKEM

italská polévka minestrone 79

PRO PŘÁTELE: MENU Z BOLLYWOODU

večeře pro šest – s vůní dalek 83

DEZERTY: TO NEJLEPŠÍ Z LÉTA

šťavnaté ovocné koláče 88

servis pro vás

PRODUKTY: AŤ TO SYČÍ!

vyberte si správný gril 100

PRODUKTY: MOUKA

nutné minimum o prášku nad zlato 107

PRODUKTY: OLIVOVÉ OLEJE

který extra panenský si získá
právě vaši přízeň 108

BIO: CIZRNA

osvědčené recepty Hanky Zemanové 110

REPORTÁŽ: VYDEJTE SE NA TRH!

prošli jsme je a víme, kam se vypravit
pro zeleninu a ovoce 114

REPORTÁŽ: SVĚTOVÝ HERMELÍN

získali jsme pro vás recept na nejlepší na-
kládaný hermelín na světě 120

VÍNO: VÍNO A SÝR?

dokonalé manželství 122

ZDRAVÍ

krása prochází žaludkem 124

ZELENÝ ŽIVOT

slunce na plotně 125

SLADKÁ TEČKA

pečený trifle s malinami 130