



■ Pro každý den

12 **5 večeří od pondělí do pátku**

Rychlá, dobrá a zdravá jídla pro všednodenní večery

18 **4x jinak: palačinky**

Bonus: dva recepty na těsto

20 **Naučte se uvařit rajskou omáčku**

Podrobný postup, podle kterého ji připraví na jedničku i úplní začátečníci

22 **Marocký zeleninový hrnec**

* Články z obálky

Recept z obálky

Zimní minestrone, příloha Polévky, strana 12



23 **Jak využít chléb**

24 **Jak na to: Jíst ovoce a zeleninu pětkrát denně**

26 * **Naučte děti novým chutím**

Známe pochoutky, v nichž bez reptání snědí ryby, celozrnné pečivo, luštěniny i zeleninu

■ Sezona

35 **Vrchol této sezony**

Vychutnejte si zapékané čekanky, těstoviny s citronovou omáčkou, cibulový koláč a křenové želé

40 **Ovesné vločky** jako základní surovina pro opravdové lahůdky

44 **Co si užít v únoru**

■ Valentýnský speciál

46 * **Jídlo pro dva** Menu, se kterým se zamilujete

**MASOPUSTNÍ
NEDELNÍ
OBĚD**

Staročesky lahodná příprava na předvelikonoční půst začíná na straně 50



54 **Jamie po italsku**

■ **Speciální příloha**

* **Polévky** Patnáct báječných čirých, zahuštěných, krémových i exotických polévek. Zahřejte se!

■ **Víkend**

54 * **Jamie po italsku**

Ochutnávka z nové kuchařky od šéfkuchaře bez čepice

58 * **Nejlepší koblihy**

61 **Zptejte se šéfkuchaře**

Pošírované kuře krok za krokem

64 **Cassoulet** Seznamte se s tradiční languedockou specialitou

66 **30minutová večeře pro**

přátele Oslavte čínský Nový rok!

69 **Kokosovo-čokoládové makronky**

85 **Recept čtenáře**

Valentýnské perníkové srdce

■ **Nákupy**

70 **Novinky měsíce února**

71 * **Nejlepší vína na únor** Ideální nápoje k našim receptům

72 * **9x nej: zelený čaj**

73 * **Přehled: mikrovlnné trouby**

74 **Co podniknout s fenyklem**

■ **Lahůdkové čtení**

78 **Cesta z města** Nový život Hanky Zemanové, spoluzakladatelky sítě prodejen Albio

■ **Zdravý život**

86 **Tipy pro zdraví 2007**

KAŽDÝ MĚSÍC

1 **Úvodník** + testující čtenáři

4 **Rejstřík receptů**

6 **Vaše dopisy**

8 **Pepř & sůl**

88 **Ted'vaříte vy** + adresář

APETIT DIGITAL Nabízíme vám náš časopis i v digitální podobě! A známe nejméně tři důvody, proč si ho předplatit.

- **Ušetříte peníze** – Appetit Digital je o 49 % levnější než tištěná verze.
- **Ušetříte místo** – časopis nezabere žádný prostor, kromě složky v počítači.
- **Nebudete čekat** – časopisem budete v počítači listovat dříve, než si ho ostatní koupí ve stánku.

www.hf.cz/predplatne/apetit/