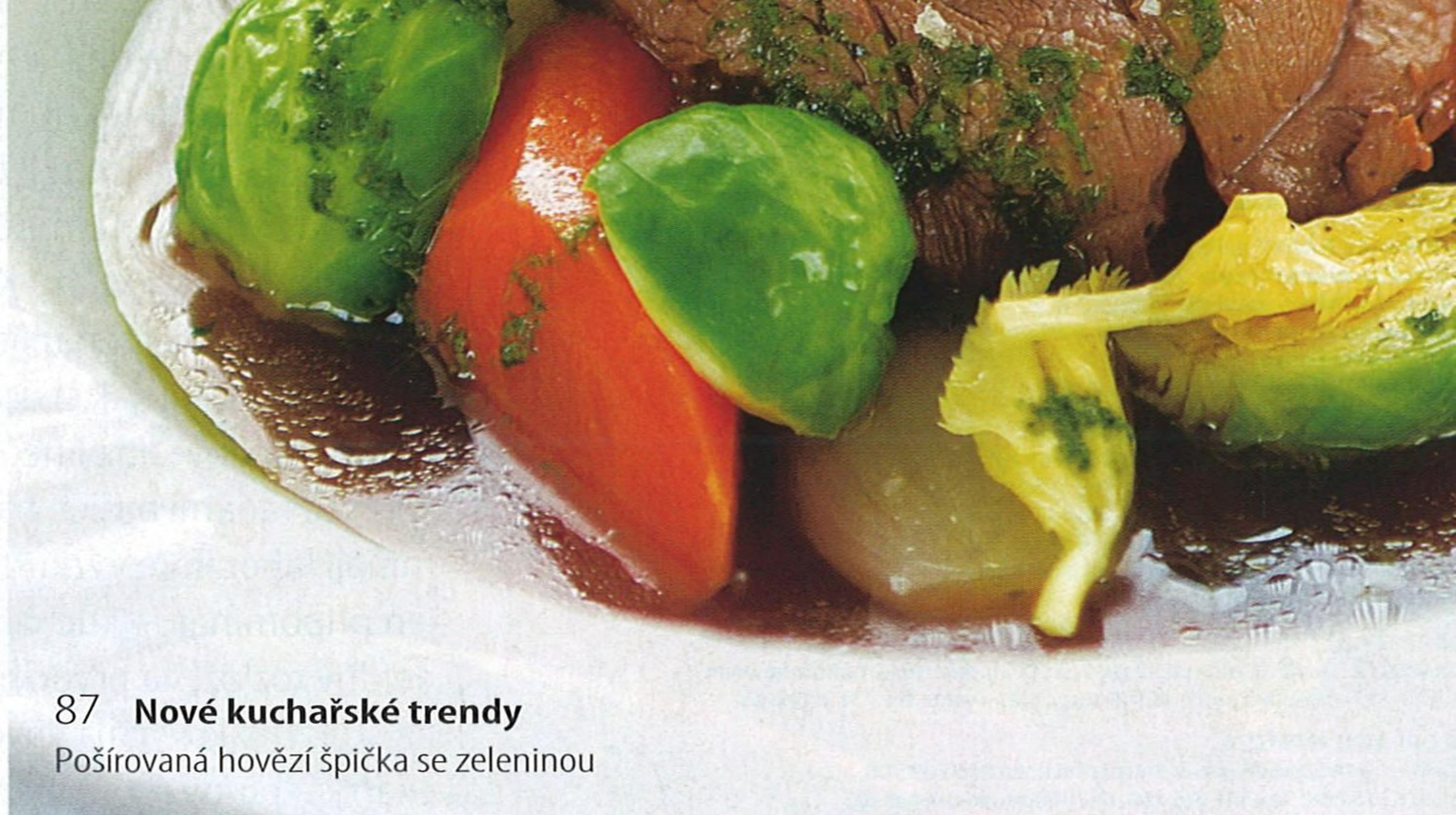


25 **Stačí 5 ingrediencí**
Rajské zapečené brambory



87 **Nové kuchařské trendy**
Pošírovaná hovězí špička se zeleninou

■ Pro každý den

- 12 **5 večeří od pondělí do pátku**
Úžasná teplá jídla, která budou do pětadvaceti minut vonět na stole
- 18 **4× jinak: kuřecí prsa**
+ nejjednodušší základní recept
- 20 **Naučte se uvařit čínu z vepřového** Rady a triky pro úplné kuchařské začátečníky
- 22 *** Zdravé těstoviny** Uvařte si rychlou a dobrou boloňskou omáčku



* Články z obálky

Recept z obálky
Bleskové boloňské špagety, strana 22

- 23 **Jak využít ementál** Máme pro vás desatero lahodných nápadů
- 24 **Stačí 5 ingrediencí** Svižné recepty na delikatesy bez dlouhých nákupních seznamů
- 26 *** Sami doma: já, brácha a sporák** S našimi snadnými návody si vaše děti o jarních prázdninách hravě uvaří



NOVÉ KUCHAŘSKÉ TRENDY

■ Sezona

- 35 **Vrchol této sezony**
Pažitka, baby špenát, sedmikrásky a ředkvičky. Ano, pochutnáte si!
- 40 *** Upečte si přes noc** Tradiční postup, který se stal trendem! Ráno vás probudí báječná vůně. ...
- 44 **Co si užít v březnu**

Jste zvědaví, co, jak a kdo dnes vaří ve vybraných restauracích? Odpověď včetně receptů, podle kterých to zvládnete také, nalistujte na straně 84.

81 Co podniknout se...

Sladkobramborové hranolky



28 Sami doma: já, brácha a sporák

■ Víkend

- 48 **Americké pečení**
Čtyři pravé americké dezerty s příběhem
- 54 **Nedělní oběd podle Dity**
Vydejte se na prázdniny do Itálie – s naším stylovým menu!
- 61 *** Nejlepší muffiny** Dejte si je s námi nasladko i naslano
- 65 **Zptejte se šéfkuchaře** Sedm kroků k lahodným raviolám
- 68 **Jídlo s rodokmenem** Španělská horská šunka neboli jamón serrano
- 70 *** 30minutová večeře pro přátele** Speciálně pro vás od šéfkuchaře Martina Holka
- 74 **Recept čtenáře**
Labužnický salát s vejcem



63 Nejlepší muffiny

Klasika desetkrát jinak

■ Nákupy

- 76 **Novinky měsíce března**
- 77 **Nejlepší vína na březen** Čím zapíjet jídla z Apetitu
- 78 **6x nej: prkénka** Budete překvapeni, co všechno umějí!
- 79 *** 6x nej: rybí prsty**
- 80 **Co podniknout se sladkými bramborami** Navzdory názvu si batáty výtečně rozumějí i se solí – ochutnejte!

■ Lahůdkové čtení

84 **Nové kuchařské trendy**

■ Zdravý život

95 **Vegetariánství: Hodí se i pro děti?**

KAŽDÝ MĚSÍC

- 1 **Úvodník** + testující čtenáři
- 4 **Rejstřík receptů**
- 6 **Vaše dopisy**
- 8 **Pepř & sůl**
- 96 **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/