

31 **Piknik na pláži**  
Kbelík s jedlým „pískem“

18 **5 večeří od pondělí do pátku**  
Pikantní slaný koláč

## ■ Pro každý den

- 14 **5 večeří od pondělí do pátku**  
Maximální dobroty, které po návratu zvládnete s minimální námahou!
- 22 **4× jinak: avokádo**  
Vychutnejte si lahodné a syté salátové ovoce
- 25 **Naučte se připravit spaghetti carbonara** Pravé italské špagety i pro naprosté začátečníky



## \* Články z obálky

### Recept z obálky

Nepečený tvarohový koláč s letním ovocem, strana 57

- 28 **10 nápadů: mražený hrášek**  
Svěží zelená jídla nejen pro vegetariány. P. S.: S čerstvým to půjde taky!
- 30 **\* Piknik na pláži**  
Oslavte s dětmi jejich svátek – díky našim hravým návodům v námořnickém stylu se pobavíte i vy!



## BIOVAŘENÍ S HANKOU ZEMANOVOU

\* O báječné recepty na víkend ve stylu bio se s vámi podělí odbornice z nejpovolanejších – Hanka Zemanová. Její tipy začínají na straně 58.

## ■ Sezona

- 39 **Vrchol této sezony**  
Červen pro vás má ty nejlepší borůvky, fíky, kopr a květák
- 45 **\* Jahodová mánie**  
Čtěte a ochutnejte – budete si přát, aby sezona jahod nikdy neskončila!
- 50 **Co si užít v červnu**



69 **Zepete se šéfkuchaře**

47 **Jahodová mánie**

Efektní dort, který voní prázdninami

## ■ Víkend

54 **\* Slunečný oběd na zahradě**  
Pozvěte rodinu či přátele, postavte stůl venku do stínu a vychutnejte si naše šťavnaté letní menu

64 **\* Nejlepší slepičí polévka**  
Podrobný návod na úžasnou vzpruhu pro tělo i duši

67 **Laskonky de luxe**  
Klasiku našich cukráren podle špičkového cukráře Vladimíra Krofty z hotelu Corinthia Towers zvládnete i doma — a poctivě!

70 **Jídlo s rodokmenem**  
Opravdová feta z ovčího a kozího mléka vás vezme na kulinářský výlet do Řecka. Budete nadšeni!

72 **Kuřecí špízy** na grilu podle osvědčeného postupu naší čtenářky

## ■ Nákupy

74 **Novinky měsíce června**

75 **Nejlepší vína na červen** Čím zapíjet vybraná jídla z Apetitu

76 **Přehled: zelené olivy** Rozdíly v kvalitě jsou větší, než si myslíte!

78 **Přehled: hrnce**

80 **Co podniknout s piniovými oříšky** Pět úžasných způsobů, jak si tuhle křupavou dobrotu užít — naslano i nasladko

## ■ Lahůdkové čtení

84 **Všechno o chřestu**

## ■ Zdravý život

95 **Zdravá volba: ordinace ve spíži** Projezte se ke zdraví!

## KAŽDÝ MĚSÍC

1 **Úvodník** + testující čtenáři

4 **Rejstřík receptů**

6 **Vaše dopisy**

9 **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/](http://www.hf.cz/predplatne/apetit/)