

- 2 | **Rejstřík receptů** + kde najdete lahůdku z obálky
- 4 | **Poradna** Odpovědi na vaše nejčastější otázky
- 6 | **Pepř a sůl** Kalendář akcí, podniky, www, věci a knihy, které stojí za pozornost
- 82 | **Jak se projít ke skvělému sexu** Co si dát, aby večer byl opravdu žhavý
- 88 | **Ted'vaříte vy** Stránka vašich tipů, koktejl měsíce + adresář

Pro každý den

- 8 | **IJeště dnes večer** Pětice jednoduchých receptů pro všední večery
- 14 | **Jak využít kari pastu** Tipy, jak si pochutnat díky zbytkům z ledničky
- 16 | **4× jinak: sójové maso** Představujeme jídla, se kterým si ho rázem oblíbíte
- 18 | **Müsli: namíchejte a vychutnejte si domácí** Tři lahůdkové ranní startéry
- 19 | **Tvarohová bábovka** Série vašich báječných receptů pokračuje!

Škola vaření

- 21 | **Kompletní průvodce dušením** Osm nejlepších receptů + know-how zpod pokličky

Sezona

- 31 | **Kalendář na únor** To nejlepší nejen zpod sněhu
- 32 | **Svátek palačinek** Postní dobroty, kterým zaručně neodoláte
- 38 | **Dejte si nedělní oběd po „kerkonošsku“!** Stylové speciality z Podkrkonoší: delikatesy z obyčejných-surovin

Pro přátele

- 42 | **Jen já + ty** Luxusní valentýnská večeře, kterou můžete připravovat spolu
- 48 | **30minutová večeře pro přátele** Plán, jak bleskově pohostit přátele třemi vybranými chody

Krok za krokem

- 54 | **Medovník dopaden!** Opravdický medovník si odteď můžete upéct i doma – vypát-rali jsme pro vás recept!

Rodinné vaření

- 60 | **Polévky, které zahřejí** Lahůdkově syté polévky pro celou vaši rodinu

Vaření pro radost

- 51 | **Pohlednice z Číny** Lahůdková inspirace pro oslavu čínského Nového roku
- 52 | **Spaghetti carbonara** Slavný recept s tradicí vaříme tím nejsprávnějším způsobem
- 58 | **Bramborové těsto** Základní těsto na pět neskutečně dobrých jídel – od předkrmu po dezert
- 67 | **Jamie Oliver: „U mě v kuchyni“** Britská kuchařská hvězda radí, co si pořídit do kuchyně a jak nakupovat. Bonus: originální recept

Nákupy

- 74 | **Novinky měsíce února** Opravdu žhavé lahůdky
- 76 | **Test: BLOkuchařka** Uvařili jsme podle ní. Jak nám chutnalo?
- 77 | **Test: portské** Šest tradičních dezertních vín se představuje
- 78 | **Co podniknout s colou** Dokážeme vám, že americká klasika je na vaření snad ještě lepší než k pití