



40 **Vrchol této sezony**

Žemlovka s karamelizovanými jablky

15 **5 večerí od pondělí do pátku**  
Chlebové placky se sýrem

## ■ Pro každý den

12 **5 večerí od pondělí do pátku**  
Výborná a rychlá jídla, jaká oceníte, když přijdete domů z práce

18 **Jak využít pečené papriky**  
Třináctka úžasných nápadů

20 **4x jinak: čočka** Recepty, jak připravit z obyčejné luštěniny nebeskou manu

22 **\* Naučte se připravit thajské kuřecí kari**



**\* Články z obálky**

**Recept z obálky**  
Nejlepší jablečný koláč, strana 81

24 **Pohoštění pro dva** Zapékaná ryba i příloha chutně z jediné misky

25 **Karamelový flan** naší čtenářky

26 **Srovnejte svou spíž** Deset potravin, které se vždycky vyplatí mít doma, a praktické rady navíc

28 **\* 6 nejlepších studentských jídel** Dobroty, které hravě zvládnete i na koleji. Zn.: Levně!

## ■ Sezona

37 **Vrchol této sezony** Užijte si celer, jablka, lískové oříšky a slívy

42 **\* Bramborové hody** Vybrané pochoutky naslano i nasladko

48 **Připravte si vlastní delikátní lahůdky** Máme pro vás tři svůdné návody

52 **Jak si užít koření: kmín** Báječně vynikne třeba v naší česneče. Je božsky jednoduchá!

55 **Sezonní kalendář**

**\* Ta nejzábavnější a nejlahodnější party za strašidelného svitu dýní se rozjíždí na straně 64.**



**VÍKEND HALLOWEEN PARTY**

**■ Víkend**

59 **\* Šárčin nedělní oběd** S chutí českého podzimu: hovězí vývar se svítkem, hovězí s houbovou omáčkou + karlovarský knedlík a kynutý koláč s hruškovými povidly. Nechte se pozvat!

70 **30minutová večeře pro přátele** Originální luxusní menu pro vás připravil šéfkuchař restaurací Ambiente

73 **Pohlednice z Francie** Úžasné dušené hovězí na víně a švestkách

75 **\* Zeptejte se šéfkuchaře** Lasagne v originální úpravě v podání italského šéfkuchaře Riccarda Lucqueho

80 **\* Nejlepší jablečný koláč** Světové kuchyně daly hlavy dohromady – a tady je výsledek!

**■ Nákupy**

82 **Novinky měsíce října**

83 **Kompletní průvodce vínem: Rulandské modré**

84 **Sezonní akce: sušičky ovoce**

84 **6x nej: mražená zelenina**

85 **6x nej: bramborové knedlíky**

86 **Co podniknout s podmáslem** Vtipná a lahůdková jídla ze staromódní bílé tekutiny

91 **Diskontní obchody: co vám nabízejí?** Vyzkoušeli jsme a víme!

**■ Zdraví**

103 **Máslo, nebo margarín?** Proč můžou i rostlinné tuky škodit zdraví + jak na ně vyzrajete

**KAŽDÝ MĚSÍC**

1 **Úvodník** + testující čtenáři

4 **Rejstřík receptů**

6 **Vaše dopisy**

8 **Pepř & sůl**

104 **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/)