



13 **5 večerí od pondělí do pátku**  
Treska s bylinkovou kůrkou

## ■ Pro každý den

- 12 **\* 5 večerí od pondělí do pátku** Jednoduchá, zdravá a časově nenáročná jídla
- 18 **\* 4× jinak: špagety**
- 20 **\* Naučte se připravit italské tiramisu** Nabízíme recept, podle kterého to zvládnete, i pokud je vaření vaším novým koníčkem
- 23 **Vánoční štola** podle naší čtenářky

- 24 **Krácejte jako šéfkuchař** Názorný kurz zacházení s nožem
- 26 **Pohoštění pro dva** Voňavé kuře na marocký způsob – jen deset minut práce!
- 29 **Jak využít med**
- 30 **Z jednoho hrnce** Čtveřice slaných i sladkých pochoutek, které ušetří mytí nádobí

## ■ Sezona

- 39 **Vrchol této sezony** Teď vám zaručeně bude chutnat česnek, kapusta, pórek a květák
- 44 **\* Zvěřinové hody** v podání šéfkuchaře Michaela Váni z restaurace U Modré kachničky II
- 52 **Jak si užít koření: kardamom** Nejlépe třeba v exotické lahůdce – indické (nemražené) zmrzlině kulfi. Ochutnejte!

- 54 **Sezonní kalendář** Co si užít v šerém listopadu



## \* Články z obálky

**Recept z obálky**  
Meruňkové kuře,  
strana 17

**13 RECEPTŮ  
V SÝROVÉ  
PŘÍLOZE**

\* Speciální přílohu  
Sýrové okouzlení  
najdete vlepenou mezi  
stranami 56 a 57.



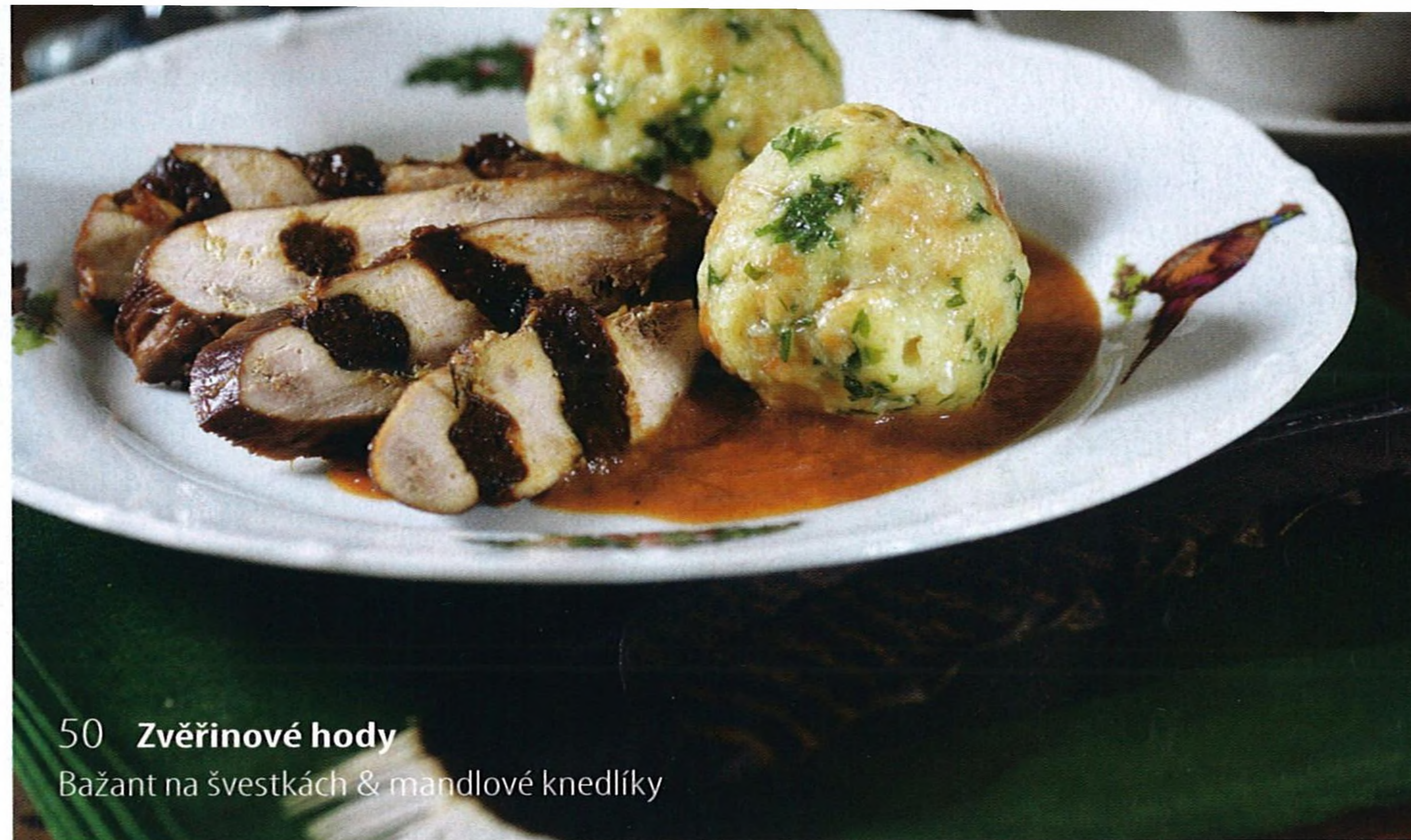
75 **30minutová večeře pro přátele**  
Banány s kokosem a čokoládou



61 **Terezin nedělní oběd**

## ■ Víkend

- 59 **Terezin nedělní oběd** Hravě a nově: telecí roláda, zelný salát s horkou slaninou a mřížkový koláč
- 64 **Indická party** Pozvěte přátele na kulinární výpravu za hranice všedních chutí
- 70 **Báječné mražené dezerty** Připravte je teď – a o Vánocích už jen sáhnete do mrazáku!
- 74 **30minutová večeře pro přátele**
- 77 **Pohlednice z Řecka**
- 79 **Zeptejte se šéfkuchaře: čokoládové suflé**
- 83 **Nejlepší hovězí vývar**
- 87 **Koláček s ovocem**



50 **Zvěřinové hody**  
Bažant na švestkách & mandlové knedlíky

## ■ Nákupy

- 88 **Novinky měsíce listopadu**
- 89 **Kompletní průvodce vínem: Merlot**
- 90 **\* 9x nej: zdravé oleje** V čem vyniknou méně známé oleje
- 92 **5x nej: kávovary**
- 94 **Co podniknout s pivem** Dort, pomazánka, chléb, tempura – je jen na vás, do čeho se dřív pustíte

## ■ Lahůdkové čtení

- 98 **Pravda o lanýžích**  
Představujeme delikatesu opředenou legendami

## ■ Zdravý život

- 103 **Zdraví: otázky a odpovědi**

## 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/)