

2 **Rejstřík receptů**

+ jak připravit pochoutku z titulní strany

4 **Pepř & sůl** Co zajímavého se stalo a co se chystá ve světě jídla

6 **Získejte maximum informací** ze stránek *Apetitu*

Ještě dnes večer

8 **Od pondělí do pátku**
Recepty na chutné, rychlé a zároveň úsporné posváteční večere

14 **4x jinak: krůta** Jak si pestře pochutnat na zbylé krůtí pečince

21 **Top 10 receptů**

Ted' máte nejoblíbenější pokrmy, nápoje a dezerty roku 2004 pěkně pohromadě

Sezona

31 **Kalendář**

Jak chutná leden

32 **Sprátele se s čekankou**

Neobvyklé lahůdky pro milovníky zeleniny

Vaření pro zábavu

16 **Pro přátele: novoroční oběd**

Ryze francouzské slavnostní menu, které zvládnete i vy

36 **Pro přátele: oslavte silvestr v italském stylu**

Bramboračka, ciabatta

s roštěnou, tiramisu a další apeninské lahůdky

40 **Složte své ruční zbraně!** Důležité není jen co jíte, ale také čím to jíte

84 **Manželky šéfkuchařů**
Jaké to je, vařit pro šéfkuchaře?

88 **Dárky na poslední chvíli** Čím můžete potěšit milovníky jídla + adresář

Krok za krokem

43 **Dort s pomeranči a mákem** Dezert, který prozáří zimní odpoledne

46 **Pečená šunka**
Jako na královský stůl podle šéfkuchaře hotelu Diplomat

Nákupy

52 **Nejlepší nákupy roku 2004** Které novinky jsme si nejvíc oblíbili?

55 **Test: chipsy** Ochutnali jsme a víme, které brambůrky potěší jazyk a nezkazí žaludek

56 **Který sekt nejvíc zaperlí na vaší party?** Čtěte, než se vydáte na silvestrovský nákup

58 **Jak zvládnout doma hospodský guláš** Šéfkuchař prozrazuje osvědčené triky

59 **Test: mlýnky na pepř** Nabídka je nepřeborná. Který bude ten váš?

62 **Co podniknout s harissou** Speciality, po nichž budete chrlit oheň



16 **Francouzská noblesa**



36 **Silvestr pro gurmety**

Apetit 2005: jedinečná labužnická dieta

68 **Superzdravě 2005 startujeme**

69 **Superzdravé snídaně**
Lahůdky, kterými slibně začíná den

70 **Superzdravá hlavní jídla** Nadchnou masožravce i vegetariány

76 **Superzdravé obědy**
Tipy, jak chutně zahnat polední hlad

78 **Superzdravé zákusky**
Kdo říkal, že k cíli vede jen odříkání?

79 **Superzdravé... na malý hlad**

80 **Superzdravá dieta a cvičení** Musíme nutně cvičit, když chceme zhubnout?

81 **Superzdravý 14denní jídelníček**