

2 Rejstřík receptů

+ rady, na co si dát pozor, aby se vaření podařilo

4 Pepř & sůl Lahůdkové události, místa a věci, které stojí za povšimnutí

6 Získejte maximum informací Jak si užít s našimi recepty a uspět...

80 Ted' vaříte vy Stránka vašich tipů, rad a postřehů

Ještě dnes večer

8 Od pondělí do pátku

Pestrá pětka večerů, které budete mít na stole během 35 minut

14 4x nízkotučně Lahůdky do 11 gramů tuku na porci. Dáte si kotletu, nebo lososa?

16 10minutovka Úžasná variace na klasické zapékačí téma

19 Lahůdka pro dva Luxusní valentýnské těstoviny s krevetami. Užijte si...

20 Sejděte se s rodinou a přáteli na pořádný nedělní oběd Neobvyklé kombinace: celer & slanina, jalovec & zelí, bujon & brambory, chléb & karamel

24

Srdeční záležitosti



Vaření pro zábavu

24 Srdce na dlani

Patnáct tipů, čím potěšit svého Valentýna

26 Jak si užít party na sněhu Občerstvení pro přátele, které zahřeje nejen na promrzlé zahradě

38 Úžasně fondue Reportáž o přípravě opravdového, švýcarského fondue + recept na domácí orgie

40 Čínský Nový rok Oslavujte s námi! Krásné menu plné symboliky

44 Jamie Oliver: Pusťte děti do kuchyně! Jak se jim vaří s idolem – šéfkuchařem bez čepice?

76 Sushi party aneb Jaké to je pořádat večírek po japonsku

Prima sezona

33 Kalendář Do čeho se s chutí pustit v únoru

34 Malý zimní poklad: růžičková kapusta Jak ji neznáte: křupavá na pánvi, krémová v polévce a smetanově zapečená

79 Zaručené elixíry dobré nálady Jídlo, které zažene předjarní splín a únavu

Krok za krokem

49 Domácí špaldový chléb Takřka alchymistický recept na zázrak, který určitě zvládnete i vy

52 Tajemství dokonalého vývaru Zkuste vyvářet jako šéfkuchař, výsledek vám vezme dech



4 Vaření hra



76 Sušivý večírek

57 Dekadentní čokoládový lanýžový dort Kurz pro začátečníky – do hodiny a bez pečení

Nákupy

62 Novinky Po čem stojí za to se porozhlédnout v obchodech

63 Test: mléčný bar Nesnášíte kravské mléko? Nabízíme alternativy

64 Test: domácí pekárny Které z nich to nejlíp peče + dobré důvody, proč ji mít doma

66 Test: droždí S jakým z nich se můžete směle pustit do chleba a co s těmi ostatními

69 Kurzy vaření Našli jsme místa, kde dovedou vaše kuchařské umění k profesionální dokonalosti

70 Co podniknout s vanilkou Čtyři tipy, jak dosáhnout sladkého ráje