

- 2 | **I Rejstřík receptů**
+ rady, na co si dát pozor,
aby se vaření podařilo
- 4 | **I Pepř a sůl**
Akce, věci a jídlo, které byste
si neměli nechat ujít
- 6 | **I Získejte maximum
informací** Jak při vaření
podle Appetitu zaručeně uspět
- 96 | **I Ted' vaříte vy**
Stránka vašich tipů, rad
a postřehů + adresář a servis

Ještě dnes večer

- 8 | **I 5 večeří od pondělí
do pátku** Letně a bez vaření!
- 14 | **I Kuskus 4x jinak** Jak z arab-
ské krupičky vyčarujete
chutnou přílohu i hlavní jídlo
- 17 | **I Ořechový chléb**
Další z receptů, o které
jste se s námi podělili
- 18 | **I Sólo pro vás**
Vychutnejte si lahodného
pstruha s lehkým salátem

Prima sezona

- 20 | **I Kalendář na červenec**
Co se urodilo a co s tím
- 22 | **I Sluncem hlazené
meruňky** Silná pětka
receptů nejen pro vegetariány
- 68 | **I Dejte létu šťávu**
Jak vymáčknout z letních
plodů to nejlepší
- 93 | **I Ochlad'te se!**
Která jídla a nápoje zlepšují
termoregulaci?

Vaření pro zábavu

- 29 | **I Venku chutná nejlíp!**
Rady a tipy, jak si doopravdy
vychutnat piknik u vody, na
výletě i v parku
- 36 | **I Co si vzít a v čem to nést**
Na váš nejlepší letní piknik
- 40 | **I Oběd s vůní prázdnin**
Moře: salát s garnáty; bylinky:

- kuřecí balíčky a bramborový
salát; ovoce a čokoláda
- 45 | **I Ty nejlepší ovocné
knedlíky** Naučte se klasiku
podle osvědčených receptů
- 60 | **I 30minutová večeře pro
přátele** Luxusní menu pro
zaneprázdňené extroverty
- 65 | **I Viva alternativa** Přinášíme
recepty na pochoutky, které
znáte ze zdravých restaurací
- 80 | **I Šéfkuchař radí** Vy se ptáte,
odborník odpovídá
- 82 | **I Pomatení mátou**
Čtyři voňavé pokrmy, které
zaručeně osvěží
- 86 | **I Zrodila se hvězda**
Marie Janků-Sandtnerová
a jak vznikla její nesmrtelná
kuchařka
- 90 | **I Jak se žije na rodinné
farmě v horách** Na návště-
vě u Sosnových v Krkonoších

Krok za krokem

- 50 | **I Babiččiny polévkové
nudličky** Nejlepší domácí
- 52 | **I Všechny vůně Srí Lanky**
...představuje rodilý kuchař
Stephen Senewiratne
- 56 | **I Cheesecake po česku**
Podrobný návod, jak na la-
hodnou americkou legendu

Nákupy

- 72 | **I Novinky měsíce července**
...vám přijdou venku k chuti
- 74 | **I Test: Rodinná encyklo-
pedie pečení** Tři čtenáři
podle ní pekli – a výsledky?
- 76 | **I Test: bílé jogurty**
Sedm značek = sedm
různých chutí. Jaká vyhrála?
- 77 | **I Test: odšťavňovače** Který
dodá šťávu právě vám?
- 78 | **I Naučte se nakupovat
vína chytře** Dobré nemusí
být drahé. Přesvědčte se!