

## 2 Jak se vaří Appetit?

Momentky z redakčního varu

4 **Pepř & sůl** Zajímavé akce a zábavné novinky na červenec

6 **Jak si užít s našimi recepty a uspět?** Tipy přímo od šéfredaktorky

78 **Humrová pomazánka, zn. poctivá** Fejeton nejen o jídle

## Ještě dnes večer

8 **Od pondělí do pátku** Každý den jeden náš rychlý a inovační recept – a máte vystaráno

20 **Jak na to...** Usnadněte si život geniálně jednoduchými profi triky

14 **6x těstoviny s přidanou hodnotou** Nejrychlejší špagety, nejlepší zapékaná pasta, nej...

## Prima sezona

25 **Srpnový kalendář** Dobroty, které jsou právě teď v ideální formě

26 **Tmavomodrý borůvkový svět** Ještě nikdy jste si borůvek neužili tak nebesky jako letos, s námi!

38 **Uvařte si bez vaření** Táhne vás to ven z kuchyně? S prázdninovými recepty v ní strávíte jen dobu nezbytně nutnou (a ani to ne)

## Vaření pro zábavu

22 **Dobré ráno...** I míchaná vajíčka se můžou stát kuchařskou legendou – když je připravíte správně

32 **Hurá na trh!** V srpnu tam pořídíte větší lahůdky než v obchodech s delikatesami...

44 **20x do 500 Kč** Krásné věci, které v kuchyni opravdu užijete

44

20 věcí do 500 Kč



## 26 Borůvkový svět

59 **Pan bagnat** Bageta plněná francouzským šarmem

## Krok za krokem

44 **Domácí rajská polévka**

Nebudete věřit, že může chutnat takhle úžasně!

51 **Král rybář je u suchozemců rád** Belgičan Pierre-Manuel Boels vám předvede elegantní způsob, jak připravit rybu

54 **Malinový koláč s krémem** Mistrovský kousek od šéfcukráře

72 **Pohled pod pokličku** Byli jsme na výzvědách u tří „jídelních profíků“

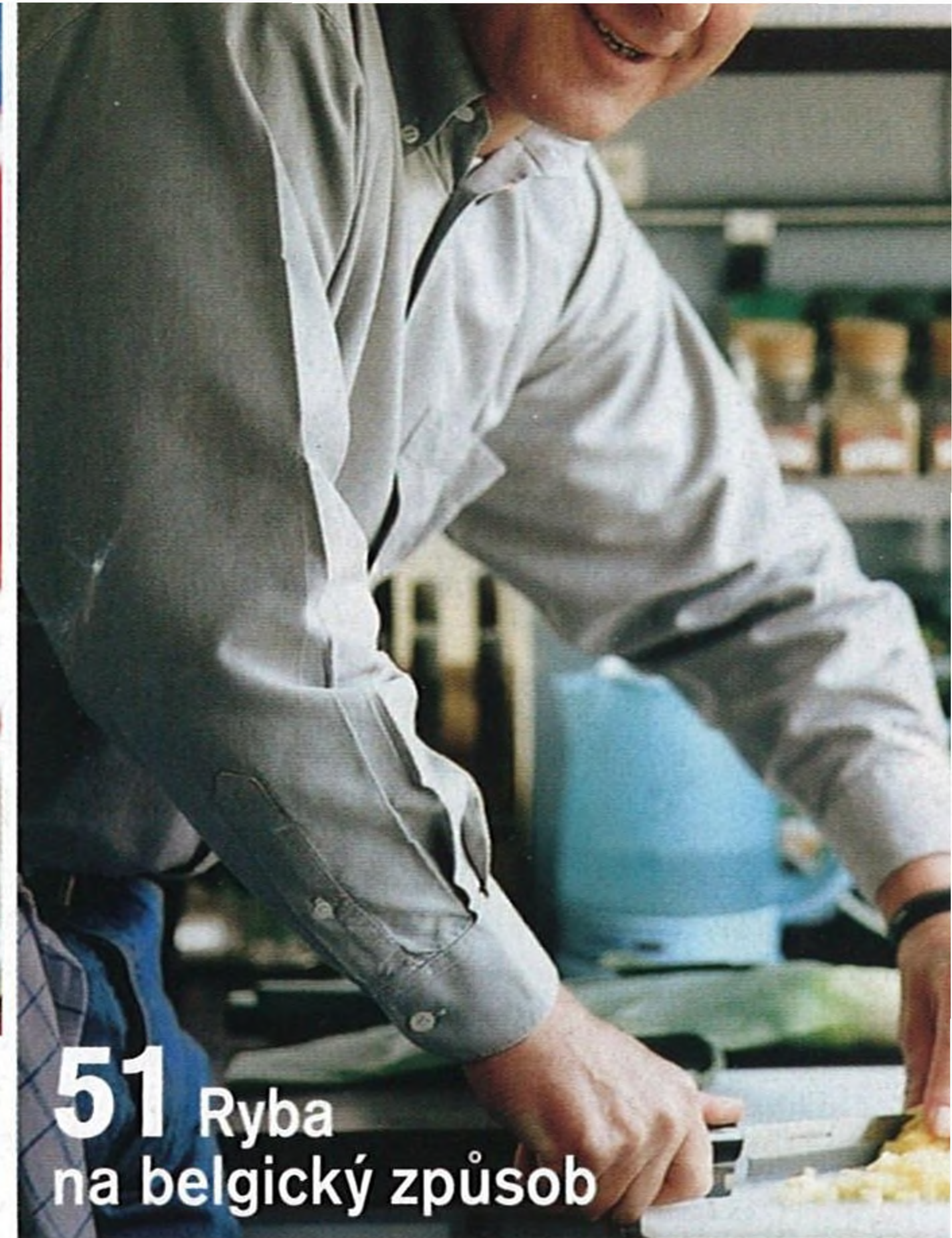
## Zdraví

70 **Týdenní plán plný zdravého mlsání** Báječná snídaně na každý den v týdnu + jak v létě správně (a chutně!) jíst a pít

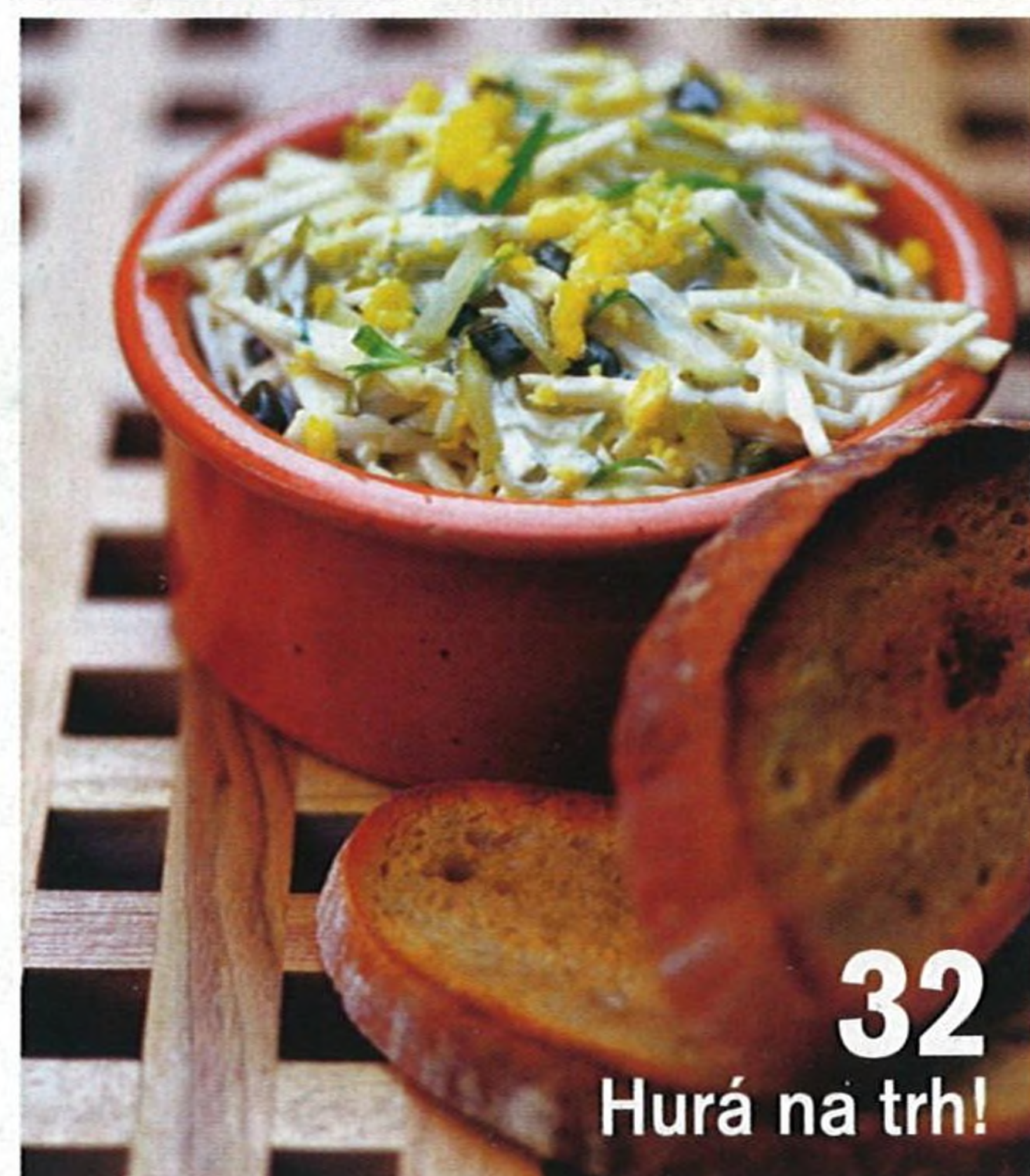
## Nákupy

62 **Ty nejzajímavější novinky,** které se vyplatí vyzkoušet

64 **Vyberte si: Cedník** Některé oplývají speciálními dovednostmi. Který potřebujete vy?



## 51 Ryba na belgický způsob



32

Hurá na trh!

65 **Jak se nakupuje mimo Prahu** Odhalil to průzkum Appetitu

66 **4 růžová vína od 79 do 380 Kč** Náš výběr pro váš růžový život

67 **Jako po másle** Těch opravdu poctivých je jen pár! Která to jsou?

68 **Vaření jako výzva** Jak funguje kuchařka restaurace Kampa Park v domácí praxi?

69 **Listová těsta** Vyhlásili jsme MS v lístkování. Jak dopadlo?