

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU
- 10 UVÍZLO V SÍTI
- 12 KOKTEJL
namíchaný z tipů na nákupy a akce
- 14 INTERVIEW
s šéfredaktorkou časopisu dTest
Hanou Hoffmannovou

Pro každý den

- 16 5 VEČEŘÍ PLNÝCH BÍLKOVIN
dopřejte si hřejivou kuřecí polévku,
kuřecí křídla či vepřovou kotletu
s mrkvovo-pastiňákovou kaší
 - 24 SKROMNÉ JÍDLO
vaříme 3 vyvážené porce do 70Kč:
brambory s těstovinami a paprikou,
jídlo inspirované maďarskou klasikou
 - 26 ROZHOVOR
s hvězdným Zdeňkem Pohlreichem
nejen o jeho novém TV pořadu
- BILLA** BEZLEPKOVÉ TĚSTOVINY
špagety s česnekovo-máslovou
omáčkou

Škola vaření

- 32 TEMPEH
fermentovaná lahůdka plná bílkovin
- 34 LEGENDY O JÍDLE
historie Bircher müsli, střídmeho
pokrmu z ovesných vloček
- 36 KLÍČENÍ
velký speciál, kde najdete recepty
s klíčky v hlavní roli + přehledný
servis – co, jak a kde pěstovat
- 46 Z NAŠEHO WEBU
nejčtenější recept měsíce: citronová
tvarohová bábovka
- 48 TIPY & TRIKY

Sezona

- 50 CO JÍST V BŘEZNU
krvavé pomeranče v receptech
nasladko i naslano
- 58 SEZONNÍ MIX
o čínském i pekingském zelí

Na víkend

- 62 ZAPOMENUTÉ POLÉVKY
oprášili jsme lidové polévkové
poklady – oukrop, pajšlouku a další
- 68 MLETÉ MASO
neotřelé kombinace z nové kuchařky
edice Appetit

- 78 LÁSKA (NEJEN) NA KARI
snadné, exotikou vonící pokrmy
podle blogerky Ilony Bansal
- 88 SLADKÝ JARNÍ ÚKLID
prim hrají otevřené sklenky džemu,
arašídového másla, kondenzovaného
mléka a citronového krému

Vše kolem jídla

- 98 NA NÁVŠTĚVĚ
v otevřené podkrovní kuchyni
- 102 ŽENY V GASTRONOMII
sedm inspirativních úspěšných žen
- 108 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ
foodbloggerka píše o trendech v jídlech
- 110 PROČ MILUJEME OSTROV GOZO
- 114 MUSÍTE VĚDĚT
Listové těsto pod drobnohledem
- 122 SLADKÁ TEČKA
ovocný sorbet z posledních zásob



na obálce

Vaječný burger
str. 42

FOTO: MAREK KUČERA
FOOD STYLING:
MILENA VOLFOVÁ
DEKOR STYLING:
ANDREA ČUČKA