

## Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 TRENDY ZE SÍTÍ**  
vyzkoušeli jsme recept ze sociálních sítí – Italská cuketová placka
- 14 KOKTEJL**  
namíchaný z novinek, tipů na nákupy i restaurace
- 20 KUČAŘSKÉ ZLATO**  
kdo vyhrál slavnou kuchařskou show Bocuse d'Or

## Pro každý den

- 24 5 VEČEŘÍ ČESKÉHO LÉTA**  
vzpomínky na prázdniny u babičky
- BILLA NACHOS S TRHANÝM VEPŘOVÝM**
- 34 ZDRAVĚ S NADHLEDEM**  
makový koláč s tvarohem

## Škola vaření

- 38 CUKRÁŘSKÁ AKADEMIE**  
Helena Fléglová radí, jak na sních
- 44 SKROMNÉ JÍDLO**  
vaříme 3 vyvážené porce do 70 Kč: dušená mrkev s hráškem

## Sezona

- 48 CO JÍST V ČERVENCI**  
křehká mrkvička právě dozrává, nechte ji zazářit na talíři
- 60 ČAJE & LED**  
osvěžující domácí ledové čaje
- 62 LEHCE NA GRILU**  
odlehčené pokrmy připravené z ryb a zeleniny. Připravte si lilek, lososový burger nebo houbové špízy
- 72 LÉTO U GRILU**  
Roman Staša radí, jak vybrat koření

## Na víkend

- 80 MAFIÁNSKÉ LÉTO**  
uvařte si italská jídla podle filmového Kmotra nebo Rodiny Sopránů
- 88 MERUŇKOVÁ SYMFONIE**  
upečte si jednoduchý koláč i dechberoucí dort

## Vše kolem jídla

- 100 ROZHOVOR**  
jak se fotografuje jídlo a jaké jsou trendy v této oblasti, popíše fotografka Alena Hrbková
- 104 ŠKOLA FOCENÍ**  
pohrajte si s kompozicí i barvou
- 106 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ**  
foodbloggerka se zamýšlí, proč dnes

tak rádi fotíme jídlo, i nad tím, že něco podobného existovalo už v dávné minulosti

- 108 NA NÁVŠTĚVĚ**  
foodbloggeri Kitchen story postavili chalupu uprostřed vinných sklepů
- 112 DORTÍKOVÁ PARTY**  
podnikatelka Lelí prozradí, jak upéct i nazdobit úžasné cupcaky
- 124 VE VÍRU OTÁČEK**  
podle čeho se řídit při výběru elektrického šlehače
- 126 SLOVINSKO**  
sedm důvodů, proč navštívit slovinskou oblast Posávi
- 132 VÝŽIVA BUDIŽ TVÝM LÉKEM**  
organizace UNICEF zmapovala výživu dětí v chudých zemích
- 134 SLADKÁ TEČKA**  
připravte si domácí jogurtové nanuky s pečeným lesními plody



## na obálce

Mrkvový falafel se salátem a jogurtovým dipem str. **56**

**FOTO:** IMAGE PROFESSIONALS