



Foto na obálce Marek Bartoš  
Gourmet si můžete koupit  
i v elektronické verzi na  
mojepredplatne.cz

## recepty

### 10 CO JÍST V ČERVNU

Léto se hlásí pikantně kyselou rebarborou.

### 30 HURÁ!

Letní počasí je tu a s ním startuje grilovací sezona. S našimi recepty si ji užijí dospělí, ale hlavně děti.

### 44 SEN NOCI MAGICKÉ

Svatojánský večer je čas kouzel a magie. Společně budeme v kuchyni čarovat s bylinkami a voňavými ingrediencemi.

### 50 SATÉ PO NIZOZEMSKU

Dagmar Heřtová vypátrala, že Nizozemci nejvíc milují indonéský pokrm, který k dokonalosti dovedli obyvatelé jejich bývalé kolonie.

### 56 AMERICKÝ HORKÝ PES

Ano, řeč bude o hot dogu, bez kterého se neobejde žádná americká grilovačka. Abychom jen nemluvili, rovnou si ho také připravíme.

### 68 PRVNÍ POKUSY V KUCHYNI

Svou první kuchařku vydala Julie Kučerovská v 16 letech. Teď, ve dvaceti, vydala kuchařku určenou především mladým lidem, kteří se stavějí na vlastní nohy.

### 84 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

Nápady pro každodenní vaření, které netrvá déle než půl hodiny.

## naučíme vás

### 26 KRÁLOVSKÁ ŠARLOTA

Tuhle verzi šarloty od Míši Landové si zamilujete. Spojuje v sobě roládu i dort, a navíc je zdobena jahodami.

### 74 KVĚTÁKOVÝ STEAK

Šéfkuchařka Miluše Makó miluje zeleninu a vaří vegetariánsky a vegansky. Její jídla vypadají na talíři jako umělecké dílo a chutnají tak, že po mase ani nevzdechnete.

## téma

### 38 NEŽIJME V ZAČAROVANÉM KRUHU DIET A VÝČITEK

S Karolínou Fourovou jsme si povídali o vyváženém jídelníčku, zdravém přístupu ke stravování i o tom, proč nezavrhuje smetanové omáčky.

### 52 CHUTNÁ A ŠTAVNATÁ ŘÍŠE PODMOŘSKÁ

K svátku všech moří jsme pro vás připravili podrobnou výpravu do světa ryb, mušlí a dalších mořských potvor.

### 62 UMĚNÍ ITALSKÉHO SALÁTU

Vybrali jsme pro vás nejlepší letní saláty od opravdových odborníků.

### 82 NAJDĚTE SI SVĚHO FARMÁŘE

Vybudujte si svou vlastní zásobovací síť. Jako máme svého kadeřníka, hodí se mít i svého zelináře.

## servis

### 3 EDITORIAL

### 4 Z INSTAGRAMU

### 18 PŘEDKRM

Víme, co v červnu ochutnat, kam zajít a co si pořídit.

### 30 MOJE SRDCOVKY

Pojedte s Lukášem Hejlíkem do Českého ráje a zastavte se v jeho nejoblíbenějších restauracích a kavárnách.

### 86 KOKTEJL

Bára Štětinová vám doporučí, co jíst a co nejíst v teplém letním počasí.

### 88 VÍKEND V LIPSKU

Když jedete do Německa autem po dálnici, Lipsko nemůžete minout. Teď už se tam budete chtít i zastavit a vychutnat si zdejší industriální a bohémské podniky.

### 92 TIPY A NOVINKY

### 96 REJSTRÍK A PŘÍŠTĚ

### 98 VÝZVA

Kdo nejlépe uspěl v květnové Výzvě Míši Landové?