

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU
- 10 UVÍZLO V SÍTI
- 12 TRENDY ZE SÍTÍ
recept ze sociálních sítí – Nařasený
filo dezert
- 14 KOKTEJL
namíchaný z novinek, tipů na nákupy
i restaurace

Pro každý den

- 18 ROZHOVOR
jak si šéfredaktorka Marianne
Monika Mudranincová zařizuje
novou kuchyň?
- 20 5 VEČEŘÍ NA POKRAČOVÁNÍ
chytré a efektivní večeře
- 32 RYBY PRO DĚTI
tři recepty na lahůdky z ryb, kterým
neodolají ani extrémně vybíraví
potomci
- 38 ZDRAVĚ S NADHLEDEM
sušenky s mrkví a cuketou

Škola vaření

- 42 CUKRÁŘSKÁ AKADEMIE
Helena Fléglová poradí, kdy a jaké
kakao použít při pečení

- 46 SKROMNÉ JÍDLO
vaříme 3 vyvážené porce do 70Kč:
špagety z jednoho hrnce
- 48 SEZNAMTE SE...
objevte v lese trochu „jiné“ houby

BILLA GRANOLA Z PÁNVE

Sezona

- 52 CO JÍST V ZÁŘÍ
recepty z čerstvé kukuřice – zkuste
si připravit polévku, salát nebo
zmrzlinu
- 62 LIDOVÉ POKLADY
inspirace našimi předky – ochutnejte
ječné lívance, pirohy s bramborovou
nádivkou nebo švestouku
- 70 KALENDÁŘ
co jíst a kam jít v září

Na víkend

- 74 BEZE ZBYTKŮ
v duchu hesla: co se nakoupí, to se
taky sní, jsme připravili recepty, díky
kterým využijete všechno z kuchyně
- 82 ANKETA
jak se ve velkých gastro provozech
předchází plýtvání
- 86 TAJEMNÉ KOUZLO OSTRUŽIN
udělejte si rychlý koláč s ovocem,
poháry nebo cheesecake

Vše kolem jídla

- 98 NA NÁVŠTĚVĚ
když se z předsíně stane kuchyň
- 100 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ
foodbloggerka letos v létě vsadila
na lokální zeleninu a ovoce
- 102 ŠKOLA FOCENÍ
Alena Hrbková radí, jaký zvolit při
focení úhel pohledu
- 104 KRÁLOVNY SVAČIN
tipy podle Velké svačinkové bichle
- 108 OBALY NA CHLĚB
v čem ideálně uchovávat chléb
- 112 NASUŠTE SI DO ZÁSOBY
vyberte si sušičku ovoce a zeleniny
- 114 REPORTÁŽ
jak se točí soutěž MasterChef
- 118 5 TIPŮ, CO OCHUTNAT...
... v Kodani
- 130 SLADKÁ TEČKA
koláč s blumami a mandlemi



na obálce
sušenkové sendviče
s ostružinovou
zmrzlinou str. 89
FOTO: IMAGE
PROFESSIONALS