



Foto na obálce:
Ondřej Košík.

Gourmet si můžete koupit
i v elektronické verzi na
mojepredplatne.cz



Recepty

- 10 UNITED COLORS OF MRKVE**
Mrkev už dávno není chudinka, ze které vaříme, jen když nic jiného neroste. Má krásně barevné odstíny a letošní jaro bude zářit na vašem talíři.
- 33 PŘÁTELSTVÍ, KTERÉ STVOŘILA LÁSKA K CHLEBU**
Naučte se s námi péct chleba z kvasu. Zkušené lektorky Marika Klčová a Mirka Charvátová vás provedou začátky a připravily řadu užitečných tipů a doporučení.
- 38 JARNÍ CHŘESTĚNÍ**
Dali jsme k sobě jarní chřest a farmářská vajíčka a vzniklo spojení, které je plné jarní energie a skvělých chutí.
- 50 TÚDLE NÚDLE Z ASIE**
Je jich tolik druhů a jen ony umějí s masem i bez něj vykouzlit rychlé jídlo plné chutí a zeleniny.
- 68 DEN BEZ MASA**
Vynechte v jídelníčku maso a prospějte zdraví i planetě. V této rubrice vaříme s šéfkuchařkou Miluší Makó.
- 76 SOUBOJ DORTŮ**
Ve své druhé kuchařce se Veronika Beskydiarová, alias Besky, zaměřila na pečení sladkých dezertů, což je její hlavní parketa. Kniha, kde najdete klasické i módní recepty, věrně odráží osobnost autorky.
- 86 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ**
Nápady pro každodenní vaření, které netrvá déle než půl hodiny.

Naučíme vás

- 24 ČOKOLÁDOVÝ VĚTRNÍK S KRÉMEM Z PASTY MISO**
Za sladkou Výzvou se vypravíme do pražské restaurace Štangl. Talentovaná cukrářka Sabina Keltnerová pro vás připravila choux au craquelin s velmi zajímavým ochucením.
- 70 DORT S JASMÍNEM A JAHODAMI**
Radost z pečení je v případě Vojtěcha Vrtišky, letošního vítěze soutěže Peče celá země, doslova nakažlivá. Nechte se jí vést krok za krokem při pečení pohádkového dortu.
- 82 V HLAVNÍ ROLI KOFEIN**
Pomůžeme vám zorientovat se ve světě kávy. Vysvětlíme, jak původ a způsob zpracování ovlivní její chuť, naučíme vás špičkové espresso podle profíků a přidáme i slovníček druhů nápojů.

Téma

- 38 ZE ZAHRADY ROVNOU DO KUCHYNĚ**
Inna Valoušková nadchla Čechy milým propojením zahrady a vaření. Vydala několik kuchařek

a na Instagramu vystupuje jako
[@gardenandkitchen](https://www.instagram.com/gardenandkitchen).

- 56 OLEJ S CENOU ZLATA**
Libor Budinský píše o historii olivového oleje a vysvětlí, proč jeho cena vystřelila do závratných výšek.
- 60 KOLIK CHUTÍ, TOLIK KNEDLÍČKŮ**
Naučte se připravovat knedlíčky dim sum s kuchařkou Ninti z pražské restaurace Sia.

Servis

- 3 EDITORIAL**
- 4 NA SÍTI**
- 18 PŘEDKRM**
Víme, co v květnu ochutnat, kam zajít a co si pořídit.
- 28 MOJE SRDČOVKY**
Lukáš Hejlík zve na Naučnou stezku Loučka a doporučí ty nejlepší podniky ve Slezských Beskydech.
- 74 KOKTEJL**
Praktického rádce, jak a kdy naplánovat brunch, pro vás připravila Bára Štětinová.
- 90 PŘICHÁZEJÍ LOKÁLOVÉ**
Budují komunitu, která propojuje producenty a spotřebitele. Zakladatelka Klára Slavíková hledá to nejlepší z české produkce potravin.
- 93 REJSTRÍK A PŘÍŠTĚ**
- 94 TIPY A NOVINKY**
- 98 VÝZVA**
Kdo nejlépe uspěl v dubnové Výzvě Kristiny Lund?

