

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 TRENDY ZE SÍTÍ**
recept ze sociálních sítí, který jsme museli vyzkoušet – avokádové tousty s vejcem, pestem a křupavou fetou
- 14 KOKTEJL**
namíchaný z novinek a tipů

Pro každý den

- 18 CO SE DĚJE**
nová rubrika ze světa gastronomie a kuchařských celebrit
- 20 ZDRAVĚ S NADHLEDEM**
dýně na víně – jídlo plné chutí a vůní
- 24 5 VEČEŘÍ PRO ZAČÁTEK ŠKOLY**
kuře na paprice, ryba s cizrnou, cuketové placky
- 34 ROZHOVOR**
s foodbloggerkou a autorkou bestsellerů o výživě Karolínou Fourovou o dětském jídelníčku

Škola vaření

- 38 SEZNAMTE SE...**
slunečnice je majestátní květina plná prospěšných látek, která vám zpestří stravování

- 40 DO SKLA**
nakládání, sterilování, kvašení... tipy a recepty na klasické i netradiční lahůdky schované ve skle

- 48 ŠKOLNÍ ROK V KUCHYNI**
1. díl kuchařské školy, kde se s profesionály z Ambiente naučíte vše, co k vaření opravdu potřebujete. Začínáme vybavením: nádobí, nástroje a spotřebiče, bez kterých se neobejdete

- 52 SKROMNÉ JÍDLO**
mexické tortilly plněné fazolemi

Sezona

- 56 CO JÍST V ZÁŘÍ**
hvězdou sezony je mladá a křupavá červená řepa, kterou můžete jíst i s natí
- 66 DOKŘUPAVA**
cornflakes – lupínky skvělé i jako strouhanka, posypka či základ koláče
- 74 KALENDÁŘ**
které potraviny mají svátek a kam jít

Na víkend

- 76 KOUZLO FRITÉZY**
nejen hranolky, ale i losos v sezamu, pošírované vejce a borůvkové knedlíky + vše, co jste o horkovzdušném fritování chtěli vědět
- 86 DRUHÝ ŽIVOT PŘÍLOH**
lákavá jídla, kde využijete zbylou bramborovou kaši, těstoviny či knedlík

- 94 VE FORMĚ**
pizza, mac & cheese, spanakopita a štrúdl jako originální svačiny ve tvaru muffinů

- 104 OŘECHOVÉ DUETY**
pistácie a temné ořužiny, mandle a sladké banány, lískové oříšky a čokoláda, pekany a švestky, kokos a zemité kakao

Vše kolem jídla

- 114 NA NÁVŠTĚVĚ**
beton, kov a průsvitné materiály v netypické otevřené kuchyni
- 116 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ**
o matkách svačinářkách
- 118 VELKÝ NÁVRAT LANÝŽŮ DO ČESKA**
o cenné houbě s majitelem české lanýžárny
- 120 7 DŮVODŮ, PROČ NAVŠTÍVIT...**
italský vinařský region Valpolicella
- 130 SLADKÁ TEČKA**
dýňovo-jablečný koláč s drobenkou



na obálce

Tartaletky s pistáciovou náplní a ořužinami, str. **104**
FOTO: MAREK KUČERA