

Příští číslo
29. března

Téma:
Detox

Doporučujeme

6 Slavnostní mlsání

Netradičně, jinak, přesto lahodně. Připravte si sladkosti, které budou vaši hosté doslova hltat očima.

18 Nejsilnější jarní bylinky

Očistí tělo, pomohou vám po zimě dostat se rychle zpět do formy a tělo doslova napěchují vitamíny a dalšími cennými látky. Poznáte, jaké to jsou?

10 Uvařeno v redakci

Bylinky revue

Vaření probíhalo tentokrát v trochu jiné atmosféře. Naše šéfkuchařka Miriam cítila tu výjimečnou velikonoční atmosféru a na složení lahůdek, které vám servírujeme, si dala opravdu záležet. Posud'te sami.

20 Polévkování

Připravte si lahodné jarní polévky plné cenných živin. Zasytí a dodají sílu.

22 Zdravý jídelníček na celý den

Když už jsou ty Velikonoce, nabízíme vám i recepty na poctivé staročeské velikonoční menu.

24 Menu z jedné suroviny

Poznejte mungo fazole, které si umí poradit s nezdravě vypadajícími vlasy a lámajícími se nehty. Báječně chutnají a výjimečně působí na naše tělo.

26 S vařečkou kolem světa: Velikonoční ostrov

Vaří tu hodně masa a zeleniny. Zdravě a vydatně. Náramně chutně. Okusíte?

28 Kuchařka pro muže

Báli jste se pustit se do přípravy tradičního italského tiramisu? S námi to zvládnete snadno a rychle. Připravili jsme pro vás návod krok za krokem.

30 Jarní (nejen velikonoční) paštika

Naprosto unikátní chuť a jedinečné souznění surovin. Dejte si ji jako předkrm nebo třeba jako hlavní chod na salátu, rozhodně neprohloupíte.