

Obsah

Březen



Na obálce

Pistáciový dort
FOTO ALENA
HRBKOVÁ

- 10 NÁVRAT KAPUSTY
- 24 PISTÁCIOVÝ DORT S POLEVOU
BEZ LEPKU A LAKTÓZY
- 46 SVĚŽÍ TEPLÉ SALÁTY
- 54 CESTA DO VIETNAMU
- 64 BRETAŇSKÝ KOLÁČ
- 80 ZELENÉ ZDRAVÍ
- 87 KŘUPAVÉ KREMROLE

ELEKTRONICKÁ VERZE



Gourmet si můžete koupit i v elektronické verzi na publerto.com a flookie.com.

RECEPTY

10 CO JÍST V BŘEZNU

Objevte kouzlo kapusty. Vychutnejte si různé tvary a druhy v polévce, salátu i na chlebičku.

22 VELKÁ ČTYŘKA

Pustte se do výroby paštik, poradíme, jaká játra použít a čím je dochutit.

24 ZÁSADNĚ ZDRAVĚ

Pekařskou výzvu si tentokrát vzala na starost Jana Králíková z blogu Zásadně zdravě. Naučí vás skvělý dort bez lepku a laktózy.

38 SVÁTEK DOBRÉHO JÍDLA

Užijte si masopust a připravte si sytá, masitá jídla i lehoučké koblihy.

46 SALÁTOVÉ JARO PROBOUZÍ CHUTĚ

Zpřijemněte si čekání na první čerstvou zeleninu skvělými teplými saláty.

64 KUČAŘKA, KTERÁ STOJÍ ZA TO

Vybrali jsme nejlepší recepty z Francouzské venkovské kuchyně. Ochutnejte dušenou jarní zeleninu, bretaňský koláč nebo ravioli s francouzským šmrncem.

76 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

I když není čas na složitá menu, dobré jídlo můžete jíst kdykoliv.

80 ZDRAVĚ ZELENÉ FINÁLE

Oblíbené avokádo zazáří i v dezertech. Zkuste ho schovat do koláče nebo ho proměňte v chia termix s jahodami.

98 ROZUM DO HRSTI

Když si Jack vymyslí alter ego, netuší, že si zadává na problém se snoubenkou, kmotřenkou i budoucí tchyní. A když dojdou okurkové chlebičky, situace se zdá neřešitelná.

NAUČÍME VÁS

79 CO VÍTE O... ČOČCE

Víme, proč ji jíst, do kterých jídel se hodí a proč by se měla kombinovat s mléčnými výrobky.

83 DRINK NÁMOŘNÍKŮ

Naložte si kořeněný rum. Bude chutnat lépe než koupený a využijete ho na pečení i do máslového grogu.

83 ANČOVIČKY

Poradíme, do jakých jídel přidat ančovičky a zda jsou lepší filety, nebo pasta.

87 NOSTALGICKÁ LÁSKA

Pustte se do výroby kremrolí. Naučíme vás jednoduché a efektní těsto.

90 TESTUJEME: BROUSEK

I nože vyžadují pravidelnou péči. Zjistěte, který brousek padne do ruky právě vám.

TÉMA

30 BYLINKY PRO VŠECHNY

Magdalena Dobromila Staňková nám ukázala svět bylinek a vysvětlila, proč na čas zmizely

z talířů. Navrch přidala recepty a tipy na bylinky, které se dají sbírat i brzy z jara.

44 KDYŽ TAK JEDNOU ZAKOPNETE O LANÝŽE

Přečtěte si příběh mladé dvojice, která se přestěhovala do rumunské vesnice a začala tu vyrábět lanýžové speciality.

54 PLANETA SAPA

Vydali jsme se prozkoumat fenomén Sapy. Přečtěte si, co tam seženete a co se vyplatí ochutnat.

SERVIS

3 EDITORIAL

18 PŘEDKRM

Víme, kam v únoru vyrazit a kde se dobře najíst.

28 KDE TO ŽIJE

Lukáš Hejlík ví, že dobrou kávu a sendvič nedostanete jen v centru, ale třeba i na sídlišti. Poradí, kam se vypravit.

86 VYHODNOCENÍ VÝZVY

Pečení něžného dortu, který vypadá jako bříza, vás bavilo, do redakce dorazila záplava fotek. Podívejte se na ty nejpovedenější.

92 FRANCOUZSKÝ ELIXÍR DLOUHOVĚKOSTI

Přečtěte si o historii nejznámějších francouzských likérů.

94 TIPY A NOVINKY

Tipy na produkty, které stojí za to.

97 REJSTŘÍK + PŘÍŠTĚ

CESTOVÁNÍ

74 VÍKEND V PRŮHONICÍCH

Ve vesnici za Prahou vyrostla celá řada luxusních restaurací. Vyrazte na výlet a ochutnejte v nich to nejlepší.

Předplatte si
ted!

**PŘEDPLATTE SI
GURMET A JAKO
DÁREK ZÍSKÁTE
BALÍČEK NUTREND
V HODNOTĚ 720 KČ.**

