

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 NOVINKY & DÁRKY**
koktejl namíchaný z tipů na nákupy
- 16 INTERVIEW**
s barmanem Martinem Levantim
o koktejlech s CBD

Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ S LUŠTĚNINAMI**
netradiční recepty s jednozrnkou,
fazolemi, cizrnou i čočkou
- 28 SKROMNÉ JÍDLO**
bramborové kostky se šunkou
a slaninou pro 3 osoby do 70 Kč

Škola vaření

- 32 KOKOSOVÉ MLÉKO**
seznamte se s výrobou i vlastnostmi
nasládlého bílého nápoje
- 34 BLOODY MARY**
kdo vymyslel „Krvavou Marii“?
- 36 PAN BARMAN**
mistr v oboru Vítězslav Círok pro vás
namíchal svěží drinky

Sezona

- 42 CO JÍST V LEDNU**
kapusta kadeřavá v roli přílohy, která
odlehčí váš jídelníček
- BILLA NA ZDRAVÍ!**
skleničky s čočkovým salátem
- 50 3x SLANÝ TVAROH**
s bramborou a řepou, v budapeštské
pomazance i v sýrovém koláči
- 56 KOŘENOVÉ TRIO**
kořenová zelenina chutná
i v netradiční úpravě

Na víkend

- 68 TÝDEN NA HORÁCH**
nápad, co vařit, když na sněhu
vyhládne a je třeba doplnit energii
- 78 DEN ZAČÍNÁ V DESET**
nachystejte dobroty a pozvěte blízké
nejen na novoroční brunch
- 86 EXOTICKÉ SLASTI**
dezerty s granátovým jablkem, kaki,
kiwi a dalším ovocem z tropů
- 94 OVOCNÝ SLOVNÍK**
- 96 LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ**
smetanové zmrzliny chutnají i v zimě,
vsadte na sezamovou, kaštanovou
nebo rumovo-rozinkovou

Vše kolem jídla

- 102 GLOSA ANNY GROSMAHOVÉ**
není ryba jako ryba: je lepší losos,
pstruh nebo tilápie?
- 104 KUCHYŇSKÉ PUZZLE**
odborníci radí, jak správně postavit
linku a jaké jsou trendy
- 108 KOUZELNĚ NALADĚNÝ PIKNIK**
reportáž ze setkání milovníků jídla
- 112 BEZ LEPKU**
rodinný receptář Radky Vrzalové
nabízí chytré a úsporné recepty
- 114 POHLEDNICE Z BHÚTÁNU**
pálivá jídla s chilli objevovala
Kristýna Tronečková
- 118 HVĚZDA MĚSÍCE WEBU**
chili con carne vás zaručeně zahřeje
- 130 SLADKÁ TEČKA**
pohár s opilými jablky



na obálce

Kvěťáková polévka,
str. 74

FOTO: ALENA
HRBKOVÁ

FOOD STYLING:
MAREK VŠETEČKA

DEKOR STYLING:
ANDREA BERANOVÁ