

# Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**  
březnový
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD  
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 12 RECEPT Z RESTAURACE**  
laskonky z lískových oříšků
- 14 NOVINKY**  
koktejl namíchaný z tipů na nákupy  
ve znamení jara + kuchařky v březnu,  
měsíci knihy

## Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ**  
nejen do mrazáku testovaných čtenáři
- 28 ASIJSKÉ NUDLE**  
čtyři recepty jako z bistra

## Škola vaření

- 35 OCHUCENÁ ŠLEHAČKA**  
do slaných i sladkých pokrmů
- 36 UŽITEČNÁ KUCHAŘKA**  
ukázka z knihy Karolíny Fourové,  
která vaří chutně a zdravě a boří  
falešné mýty o jídle

## 44 SEZNAMTE SE...

mléko vs. nápoje

**BILLA**

## S BILLOU V KUCHYNI:

snídaňové skleničky s chia semínky  
a kiwi

## 48 RECEPT S HISTORIÍ

rumfordská polévka a její světácký  
autor, který to daleko dotáhl

## 50 TIPY & TRIKY

Víme, jak neplýtvat– naučte se  
efektivně využívat svůj mrazák

## Sezona

## 54 CO JÍST A VAŘIT V BŘEZNU

Mysleli jste si, že vás pórek už ničím  
nepřekvapí? Z toho omylu vás snadno  
vyvedeme!

## 62 DOMÁCÍ PEČIVO

naslano i nasladko

## 68 SEZONNÍ & ČERSTVÉ

co v březnu jíst, pít a číst

## Na víkend

## 72 CHUŤ IZRAELE

barevné recepty, které voní životem  
v Tel Avivu

## 80 POHODOVÉ SNÍDANĚ

ze surovin, které máte určitě doma

## 88 POVZBUZUJÍCÍ DEZERTY

sladký obřad místo obyčejného šálku  
čaje nebo kávy

## Servis & čtení

## 102 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI

## 106 DETOX KUCHYNĚ

## 109 NOVÉ NÁPOJE: PITÍ BEZ TÍŽE

## 110 MUSÍTE VĚDĚT: MRAŽENÉ TRESKY

## 114 LIDÉ A JÍDLO

## 116 POHLEDNICE Z KALIFORNIE

## 122 SLADKÁ TEČKA

## na obálce

Korejské japchae, str. 32



**FOTO:**  
MAREK KUČERA  
**FOOD  
STYLING:**  
MILENA  
VOLFOVÁ  
**DEKOR  
STYLING:**  
ANDREA  
BERANOVÁ