Koktejl

3 **ÚVODNÍK**
březnový

8 **REJSTŘÍK + NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**

10 **UVÍZLO V SÍTI**

11 **RECEPT Z RESTAURACE**
bio čočkový hřbet

12 **NOVINKY**
koktejl namíchaný ze všeho, o čem by milovníci dobrého jídla a pití měli vědět + VIP dotazník

Pro každý den

16 **5 VEČEŘÍ BEZ MASA** ✷
testovaných našimi čtenáři

24 **PRO CELOU RODINU**
švédské masové kuličky

26 **SNÍDANĚ PRO ZDRAVÍ A ENERGII** ✷
poradíme vám, jak správně začít den

32 **ŠKOLA VAŘENÍ**
tipy a triky pro začínající kuchaře

36 **V JAKO VEGETARIÁN**
zeleninová polévka s luštěninami a špaldou

38 **BLOG MĚSÍCE**
St(v)ory z kuchyne – slovenské duo blogerek, které umí skvěle vařit a přitom se také dobře bavit

Sezona

42 **ČOČKA & SPOL.** ✷
lahodné postní recepty plné zdravých luštěnin a výjimečných chutí

50 **SKRYTÁ SÍLA** ✷
10 + 1 potravina – na pohled nenápadná, ale zdraví prospěšná (a 10 receptů z nich)

62 **3x ČEKANKA** ✷
po francouzsku, asijsku i kreolsku

66 **SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co jíst, co číst a co začít pěstovat v měsíci březnu

Na víkend

70 **HOSPODSKÝ KVÍZ**
chuťovky k pivu a zákeřné otázky pro dlouhé večery

78 **NĚKDO TO RÁD OSTRÉ**
recepty s masem a chilli

82 **ROSTLINNÁ MLÉKA** ✷
ukážeme, jak si je doma vyrobit, kde koupit ta nejlepší a co si z nich uvařit

90 **SYROVÁ KRÁSA**
vyladěné tataráčky a carpaccia v podání italského šéfkuchaře

96 **JEDNO TĚSTO, 5 DEZERTŮ** ✷
jak proměnit obyčejné piškotové těsto v úžasnou roládu, bábovku, koláč či dort

Servis & čtení

104 **NA NÁVŠTĚVĚ V DOKONALE PROMYŠLENÉ A DO DETAILU VYLADĚNÉ KUCHYNI**

107 **NEJLEPŠÍ PITÍ NA BŘEZEN**

108 **CO MUSÍTE VĚDĚT O KUPOVANÝCH CEREÁLIÍCH**

110 **TESTUJEME KUCHAŘKU: JAMIEHO RODINNÉ HITY**

111 **POTŘEBUJETE FERMENTOVAČ?**

114 **4POKOJE - NOVÝ TRENDY PODNIK V BRNĚ** ✷

116 **BUĎTE JAKO ONA**

120 **POHLEDNICE Z PERU**

122 **SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Hrachový krém s citronovou smetanou a kerblíkem **3**



FOTO GUILLAUME CZERW, fotografie převzata z časopisu Saveurs (Sunray Photo)

✷ Články z obálky mají hvězdičku