Koktejl

3 **ÚVODNÍK**
lednový

8 **REJSTŘÍK + NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**

10 **UVÍZLO V SÍTI**

11 **RECEPT Z RESTAURACE**
zelené kari s veganskými krevetkami z restaurace Maitrea

12 **NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na zajímavé restaurace, akce a produkty, o kterých musíte vědět + to nejlepší z roku 2015 a VIP dotazník

Pro každý den

16 **5 VEČEŘÍ**
testovaných našimi čtenáři

24 **ÚHOŘ**
další díl seriálu, ve kterém vás učíme nakupovat a jíst sladkovodní ryby

28 **POLÉVKA MĚSÍCE**
mrkvová

30 **ŠKOLA VAŘENÍ**
podrobný průvodce vařením pro začínající kuchaře, recept s černým česnekem a návod na pošírované vejce

36 **BLOG: NIKOSŮV ROHLÍK**
nový seriál o food blogerech, kteří nás baví

Sezona

40 **UPEČTE SI MASO!** ✷
šťavnaté pečeně ze všech druhů masa a pro všechny možné příležitosti

48 **ZIMA PODLE Z. POHLREICHA** ✷
nahlédněte s námi do nové kuchařky oblíbeného šéfkuchaře

54 **ZÁSOBY DO SPÍŽE**
domácí nutela a další sladké a fantastické pomazánky

56 **SEZONNÍ & ČERSTVÉ**
co v lednu nakupovat, vařit a číst

Na víkend

60 **SKANDINÁVSKÉ MENU** ✷
recepty, které vás naladí na severskou notu

70 **SILVESTR** ✷
malé i velké lahůdky, sladkosti a drinky, kterými hosty ohromíte

82 **CHLEBÍČKY & JEDNOHUBKY** ✷
složte si ty nejlepší jako stavebnici

86 **PRO ZDRAVÍ A ENERGII** ✷
jezte zdravěji od rána do večera!

94 **UČÍME SE OD MISTRA**
autentické pokrmy mexické kuchyně krok za krokem

102 **SLADKÁ RAWMANCE** ✷
tajemství nepečených dezertů

Servis & čtení

110 **NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI**

114 **NOVINKY Z OBCHODŮ**

115 **BUBLINKY NA SILVESTRA**

116 **ZDRAVÍ: VAŘENÍ BEZ LEPKU** ✷

118 **TESTUJEME PRO VÁS: MANDOLÍNY, KUCHAŘKU A ZDRAVÉ KREKRY**

122 **TREND: TASTE WASTE**

124 **REPORTÁŽ Z TRENDY BARU** ✷

128 **POHLEDNICE ZE ŠPANĚLSKA**

130 **SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Kukuřičné placky se salsou a pošírovaným vejcem **91**



FOTO
A. HRBKOVÁ
FOOD STYLING
M. VŠETEČKA
DEKOR STYLING
M. ZINDULKOVÁ

✷ Články z obálky mají hvězdičku