Koktejl

3 **ÚVODNÍK**
březnový

4 **NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**

8 **REJSTŘÍK**

10 **Z REDAKČNÍ POŠTY**

11 **RECEPT ČTENÁŘE**
nekynuté rohlíčky s povidly

12 **NOVINKY**
koktejl namíchaný z tipů na restaurace, bistra a kuchařky plus akce, o kterých musíte vědět

Sezona

36 **RYBA NA MÁSLE** ✷
5 druhů, pět skvělých úprav

44 **LEDOVÝ SALÁT** ✷
nápady na jeho využití, které vás překvapí a vaše hosty potěší

48 **OKOŘEŇTE SI ŽIVOT!** ✷
jak využít zázvor, muškátový oříšek nebo kurkumu pro chuť i zdraví

54 **KONZERVOVÁNÍ**
zázrak jménem reliš

56 **DOMÁCÍ & ČERSTVÉ**
co v březnu nakupovat, jíst a sít

Servis & čtení

98 **NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI**

100 **KUCHAŘKA DOKTORA ŠÉFKUCHAŘE**

102 **POTŘEBUJETE MIXÉR?**

104 **NOVINKY Z OBCHODŮ**

106 **TEST FAZOLÍ Z KONZERVY**

108 **NEJLEPŠÍ VÍNO NA BŘEZEN**

112 **LIDÉ A JÍDLO**

114 **APETIT NA CESTÁCH**

116 **MUSÍTE VĚDĚT**

118 **ZDRAVÍ: PIJTE ZELENINU!** ✷

120 **POHLEDNICE Z BANGLADÉŠE**

122 **SLADKÁ TEČKA**

Pro každý den

16 **5 VEČEŘÍ** ✷
testovaných našimi čtenáři

22 **POLÉVKA MĚSÍCE**
voňavá kuřecí polévka do chladných dnů předjaří

24 **PŘÍLOHY** ✷
ke všem druhům masa

26 **ZE DVORA A CHLÍVKU**
slepice: kde ji koupit, jak ji vybrat a jak nejlépe zpracovat

31 **4x ZE ZÁSOB** ✷
báječné rodinné večeře z pokladů ve vaší spíži

Na víkend

60 **OBĚD S PŘÍSLIBEM JARA** ✷
lehké menu s orientálním šmrncem

64 **KOUZLA S ČAJEM**
zkuste ho tentokrát jako dochucovadlo

72 **JÍDLO S MASEM I BEZ** ✷
geniální strategie, jak nakrmit najednou vegetariány i masožrouty

78 **RÝŽOVÁNÍ** ✷
ochutnávka z naší nové kuchařky Rýže

84 **UČÍME SE OD MISTRA**
maiale tonnato krok za krokem

88 **SLADKÝ SEVER** ✷
božské švédské dezerty, které si zamilujete!

na obálce

Smažená ryba v bylinkové strouhance **36**



FOTO
M. KUČERA
FOOD STYLING
M. VOLFOVÁ
DEKOR STYLING
M. ZINDULKOVÁ

✷ Články z obálky mají hvězdičku