

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
listopadový
- 8 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 UVÍZLO V SÍTI**
- 11 RECEPT Z RESTAURACE**
teplý salát s dýní a brokolicí podle
šéfkuchaře Marcela Ihnačáka
- 12 NOVINKY**
mix tipů na zajímavé restaurace
a bary, produkty do kuchyně a nové
kuchařky + 3 otázky pro Romana
Vaňka

Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ ★**
testovaných našimi čtenáři
- 26 SUMEC**
další díl seriálu, ve kterém vás učíme
nakupovat a jíst sladkovodní ryby
- 30 KAJDOVY RYCHLOVKY**
bleskové večere, které si zamilujete
stejně jako jejich autora
- 36 ŠKOLA VAŘENÍ ★**
průvodce vařením každého
začínajícího kuchaře
- 42 PEČENÉ BRAMBORY**
s chilli con carne, s houbami,
v italském stylu...

Sezona

- 46 PODZIMNÍ LADĚNÍ ★**
červená řepa, dýně, celer, vodnice
a tuřín v neotřelých receptech
- 56 4x SMOOTHIE ★**
barevné drinky pro energii a zdraví
- 60 SVATOMARTINSKÁ HUSA ★**
prozradíme, kde ji koupit a jak nejlépe
připravit
- 66 ZÁSoby DO SPÍŽE**
jednoduché, ale skvělé jablečné pyré
- 68 DOMÁCÍ & ČERSTVÉ**
co v listopadu nakupovat, vařit a jíst

Na víkend

- 74 ROZMAZLUJTE SE! ★**
jídla, která zařídí dobrou náladu
- 84 KDYŽ VAŘÍ MASTERCHEF... ★**
čím se blýskli porotci TV soutěže
- 90 MISTROVSKÉ STEAKY ★**
do detailů popsany návod + tipy
na nejlepší přílohy a omáčky
ke steakům
- 100 KROK ZA KROKEM**
bábovičky canelé podle receptu
šéfkuchaře Tituse Eliáše
- 105 SŮL & PEPŘ**
v hlavní roli
- 112 ZADÁNO PRO ČOKOLOLIKY ★**
spousta čokolády + alkohol
v luxusních dezertech

Servis & čtení

- 138 NA NÁVŠTĚVĚ V KUCHYNI**
- 140 VŠECHNO O SOLI A PEPŘI**
- 144 VÁNOČNÍ TRENDY**
- 147 NOVINKY Z OBCHODŮ**
- 148 TEST KUČAŘKY**
- 150 POTŘEBUJETE TO?**
- 152 VÍNO NA LISTOPAD**
- 156 BUĎTE JAKO ONA!**
- 160 POHLEDNICE Z CURYCHU**
- 162 SLADKÁ TEČKA**

na obálce

Steak z roštěnky **94**



FOTO
A. HRBKOVÁ
FOOD
STYLING
M. VŠETEČKA
DEKOR
STYLING
M. ZINDUL-
KOVÁ

★ Články z obálky mají hvězdičku