

Koktejl

aktuální zprávy, skvělé tipy
a dobroty na rozjezd

3 ÚVODNÍK

březnový

6 REJSTŘÍK

8 Z VAŠICH DOPISŮ

9 RECEPT ČTENÁŘE

tabbouleh se sýrem

10 NOVINKY A TIPY

co nového v obchodech a restauracích
a čeho si všimnout na internetu a v TV

12 AKTUÁLNĚ

objevujte místní speciality

14 U BLOGERKY V KUCHYNI

jak vyrobit karamel aneb jiné
skupenství cukru

16 PORADNA

jak je to se sporáky AGA, co dělat, aby
byl domácí chléb správně upečený,
a jak využít palmová srdíčka

Pro každý den

jídla, která hravě zvládne
i zaneprázdněný kuchař

20 5 VEČEŘÍ

proti jarní únavě

28 VEPŘOVÁ JÁTRA

další díl seriálu o zpracování masa

32 DEZERT MĚSÍCE

hruškový pohár

34 PROBLÉM MĚSÍCE

jak nakupovat a vařit pro jednoho

Sezona

aneb Jak si vychutnat to,
co zrovna chutná nejlíp

42 PRÁVĚ V SEZONĚ

44 BÁJEČNÝ SÝR

ideální jídla na měsíc březen – jarně
osvěžující i pro zahřátí, když mrzne

50 3x BANÁNY

54 SALÁTOVÉ LISTOVÁNÍ

čtyři zelené saláty, na které dostanete
okamžitě chuť!

Na víkend

vařte a pečte s námi
pro radost!

60 PRVNÍ JARNÍ OBĚD

svěží menu s originálním nápojem
a snadným dezertem

66 SEDMERO POLÉVEK

neohraná klasika, kterou si
zamilujete

74 VIETNAMSKÁ POLÉVKA PHO

je prostě fantastická a naučí vás ji
Viet Food Friends

78 VYLOVTE Z MRAZÁKU

nesehnali jste čerstvou rybu
– poradíme, jak si pochutnat
na mraženě

85 SLADKÉ RYCHLOVKY

dezerty z pěti surovin

Vše kolem jídla

co vám zachutná a co
usnadní práci v kuchyni

92 OTÁZKY A ODPOVĚDI

týkající se mrazení

94 NA NÁVŠTĚVĚ

u kadeřníka Libora Šuly

98 KUCHAŘKY PRO KAŽDÉHO

Pro lenochy, Na hubené časy, Pro
pohodáře

102 TEST MRAŽENÉHO HRÁŠKU

104 POTŘEBUJETE TO?

který tyčový mixér se vyplatí koupit?

108 LIDÉ A JÍDLO

čerstvá pasta z Karlových Varů

112 CENA ČTENÁŘŮ

114 VÍNO

Petit Edelspitz Zweigeltrebe

116 ZDRAVÍ

změnit své jídelní zlovyky se vám
podaří právě teď!

117 ADRESÁŘ

120 POHLEDNICE Z KODANĚ

122 VIP DOTAZNÍK

život na talíři Vlasty Korce