

Koktejl

aktuální zprávy, skvělé tipy
a dobroty na rozjezd

- 3 ÚVODNÍK**
o Appetit pikniku
- 6 REJSTŘÍK**
- 8 Z VAŠICH DOPISŮ**
- 9 RECEPT ČTENÁŘE**
švestková pomazánka
- 10 NOVINKY A TIPY**
co nového v obchodech, televizi a čeho
si všimnout na internetu
- 12 TO JE PECKA!**
regionální potraviny z pojízdne
prodejny
- 16 PORADNA**
poradíme vám, která zelená rajčata se
hodí na smažení, jak předejít tomu,
aby vám „spadla“ buchta nebo se srazil
základ na zmrzlinu

Pro každý den

jídla, která hravě zvládne
i zaneprázdněný kuchař

- 20 5 VEČEŘÍ**
s vůní bylinek
- 26 NÍZKÝ ROŠTĚNEC**
další díl seriálu o zpracování masa
- 30 DIPY S TIPY**
- 32 CUKETA NASLADKO**
jednoduchá a výborná buchta z cukety
- 34 CO VAŘIT A JÍST
V TĚHOTENSTVÍ**

Sezona

aneb Jak si užít to,
co zrovna chutná nejlíp

- 42 PRÁVĚ V SEZONĚ**
- 44 LÉTO NA TALÍŘI**
to nejlepší ze zahrádky i od zelináře
- 54 CHLEBÍČKY S OVOCEM**
- 56 4x LETNÍ TĚSTOVINY**
- 60 ZAVAŘUJTE NETRADIČNĚ**

Na víkend

spousta nových receptů
a nápadů pro radost

- 70 SLAVNOSTNÍ OBĚD**
klasika úplně nově
- 76 HOUBOVÉ RECEPTY**
jak si užít houby z lesa
i ze supermarketu
- 84 PRÁZDNINY V KUCHYNI**
jídla z jednoho hrnce, která nejlíp
chutnají pod širým nebem
- 90 PRAVÉ ARGENTINSKÉ
EMPANADAS**
taštičky s hovězím masem krok
za krokem s Anitou Venturou
- 94 NEPEČENÉ DEZERTY
S LESNÍM OVOCEM**
pečte bez trouby – v lednici!

Vše kolem jídla

co vám zachutná a co
usnadní práci v kuchyni

100 NA NÁVŠTĚVĚ

ve venkovní kuchyni u blogerky
Šárky Škachové

102 VAŘTE JAKO VELKÝ ŠÉF!

test kuchařky Zdeňka Pohlreicha
Vejce nebo slepice

104 TEST ELEKTRICKÉHO STRUHADLA

106 TEST SIRUPŮ LESNÍ SMĚS

108 LIDÉ A JÍDLO

dobroty od Dvou koz

114 REPORTÁŽ Z APETIT PIKNIKU

116 VÍNO MĚSÍCE

šampion z Valtic

118 ZDRAVÍ

jak se chránit před spáleninami
a zchladit se v horku

120 POHLEDNICE Z LONDÝNA

146 VIP DOTAZNÍK

zeptali jsme se španělského šéfkuchaře
Enriqua Sáncheze, jak vybírat olivy
a co mu chutnalo z české kuchyně