Koktejl

novinky a tipy na rozjezd

10 KOKTEJL
mix tipů na restaurace, zajímavé internetové adresy, drinky a další věci a místa, o kterých byste měli vědět

16 PORADNA
naučíme vás, jak oloupat papriku a lilek, poradíme, k čemu jsou dobré čerstvé fíky, jak připravit a servírovat ryby v celku nebo jak naložit se šafránem

Ingredience

recepty se základními surovinami Středomoří

44 RAJSKÁ JABLÍČKA

48 OLIVY & OLIVOVÝ OLEJ

52 SUŠENÁ ŠUNKA
italské prosciutto crudo, španělské jamón iberico, chorvatský pršut…

56 ŘECKÁ FETA

60 OSTRÁ HARISSA

72 SEZNAMTE SE S ARTYČOKEM

74 ZÁSOBY ZE SPÍŽE
jak vše zužitkovat až do dna

Pro každý den

vařte i doma jako na dovolené!

20 OBĚD POD JIŽNÍM SLUNCEM

26 SALÁTY S RODOKMENEM
caprese, Niçoise, řecký a taboulleh

28 PŘIPRAVIT, KE STARTU...
10× středomořské předkrmy

30 7 VEČEŘÍ
pro celou rodinu

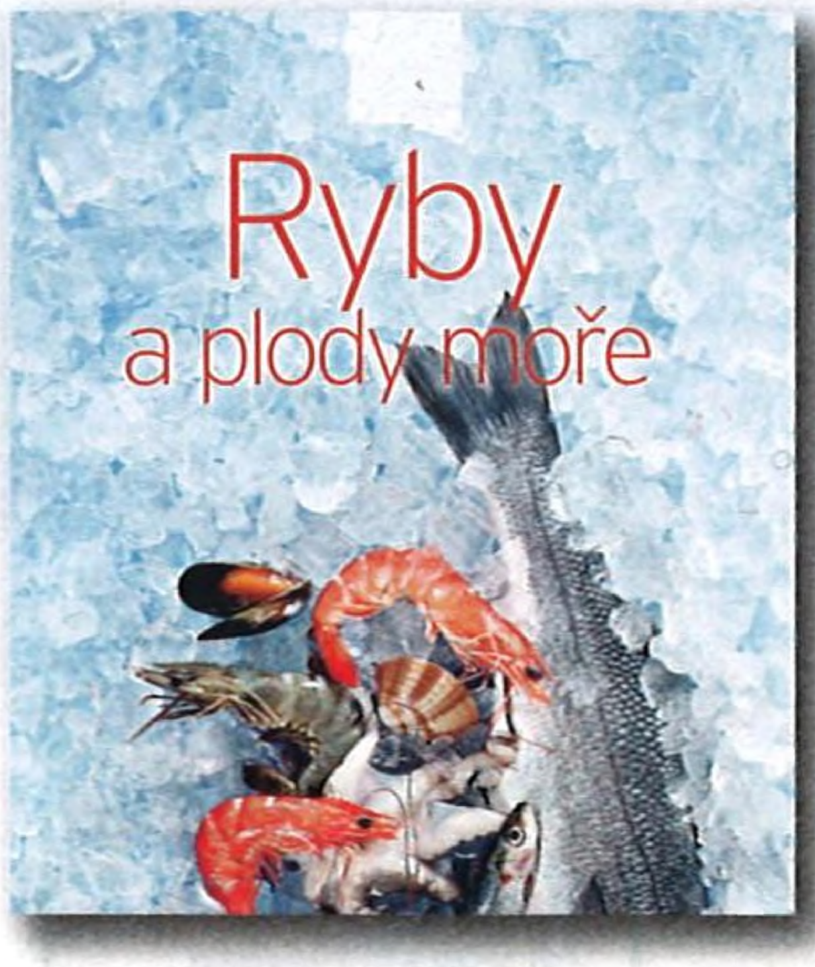
36 MALFATTI
ricottové knedlíčky se špenátem

38 RECEPTY S VŮNÍ MOŘE
dejte si na mořské ryby!

VÍC RECEPTŮ?

Najdete v novém Apetitu, kuchařkách z Edice Apetit a aplikaci Sezonní recepty





Minikuchařka

stránky k vystřižení
rozdělené podle regionů

2-3 ITÁLIE
pět receptů od polévky po moučník

4-5 ŠPANĚLSKO
malá jídla pro horké dny

6-7 FRANCIE
typická francouzská jídla
v jednoduchých úpravách

8-9 ŘECKO & BALKÁN
šest lehkých a zdravých pokrmů

Vše kolem jídla

tipy na nákupy i restaurace
plus lahůdkové čtení

80 75 TAJNÝCH ADRES
restaurace, obchody, dovolená

85 JEDLÉ SUVENÝRY Z CEST

86 STYLOVÁ PROMĚNA
i doma se můžete cítit jako u moře

88 VŠECHNY KRÁSY APULIE

92 VÍNA Z OBLASTI STŘEDOMOŘÍ

94 ADRESÁŘ

96 POHLEDNICE ZE SICÍLIE

98 SLADKÁ TEČKA