



Foto na obálce
Marek Bartoš.
Gourmet si můžete koupit
i v elektronické verzi na
mojepredplatne.cz



Recepty

- 10 KLÍČKOVÉ PROBOUZENÍ**
Klíčení představuje skvělý rituál pro přivolání jara do naší kuchyně.
- 32 JOGURTOVÁ EXOTIKA**
Obyčejný bílý jogurt to pořádně rozjede v dezertech z exotického ovoce.
- 44 HUSTÁ ZÁLEŽITOST**
Magické polévky pro zahřátí, které můžete donekonečna obměňovat.
- 52 DEN BEZ MASA**
Vynechte v jídelníčku maso a prospějte zdraví i planetě. V této rubrice vaříme s šéfkuchařkou Miluší Makó.
- 54 KDE SE S PIVEM VAŘÍ, TAM SE DOBŘE DAŘÍ**
Pivo k jídlu i do jídla. A nebojte se ani sladkého dezertu!
- 64 ZAPLETENO**
Slané pečení z kynutého těsta.
- 70 OVOCE ANDĚLŮ**
Dagmar Heřtová se tentokrát zaměřila na exotickou papáju a přináší snadný recept, jak si ji doma vychutnat.
- 78 NEJLEPŠÍ ČESKÁ KUCHYNĚ? U VÁS DOMA.**
Šéfkuchař Jan Punčochář dal ve své první kuchařce solidní základ pro poctivou českou kuchyni. Jídla z ní uvaříte i na vlastním sporáku.
- 84 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ**
Nápady pro každodenní vaření, které netrvá déle než půl hodiny.

Naučíme vás

- 24 TRAVEL CAKE**
Vlad Rymasnyy vás v cukrářské Výzvě naučí dezert, který vznikl, aby vydržel cestování a dal se snadno konzumovat. Přisaháme, že kvůli takové dobrotě by si člověk hned pár cest chtěl naplánovat.
- 74 BAHN XEO**
Vietnamskou křupavou palačinku, které se přezdívá „syčící placka“, vás krok za krokem naučí lektorka vaření Jana Králiková.
- 88 PROČ BYCHOM SE NADÝMALI?**
Proč si dát luštěniny a jak je připravovat, aby byly co nejstravitelnější.

Téma

- 38 UKAŽ, CO DĚLÁŠ, A BUĎ NA TO HRDÝ**
Šéfkuchařka Miluše Makó otrásla českou gastroscénou, když dokázala, že vaření bez masa může být zábavné a výsledek chutný i krásný na pohled.
- 50 FENOMÉN POSLEDNÍ VEČEŘE**
Moment posledního gastroprožitku na naší pozemské pouti fascinuje historiky, psychology i šéfkuchaře. Co byste si dali vy?
- 60 KUČAŘ Z HORY VĚČNÉHO JÍDLA**
Nepálský kuchař restaurace Sia Tamang Prem Bahadur začínal vařit v Himálaji a pak ho osud zavedl do Čech.
- 92 ŠTĚPÁN NÁVRAT: PRŮŠVIH SE NEKONÁ**
Majitel a šéfkuchař jednoho z nejoblíbenějších pražských podniků prozradí, jak se změnila očekávání hostů a proč k asijské kuchyni volí česká vína.
- 94 CO PILI TŘI MUŠKETÝŘI**
Jak se vyvinul český vkus a jaká vína doporučuje na Velikonoce, jsme se zeptali dovozce vín Radka Bodláka.

Servis

- 3 EDITORIAL**
- 4 Z INSTAGRAMU**
- 18 PŘEDKRM**
Víme, co v březnu ochutnat, kam zajít a co si pořídit.
- 30 MOJE SRDCOVKY**
Tipy na dobré jídlo a pití v Rožnově pod Radhoštěm prozradí Lukáš Hejlík.
- 72 KOKTEJL**
Bára Štětinová nastudovala vše o klíčení a sestavila pro vás snadný návod, jak na to.
- 95 REJSTŘÍK A PŘÍŠTĚ**
- 96 TIPY A NOVINKY**
- 98 VÝZVA**
Kdo nejlépe uspěl v únorové Výzvě Vlada Rymasnyyho?