



FOTO NA OBÁLCE:
MAREK BARTOŠ

Gourmet si můžete koupit
i v elektronické verzi na
mojepredplatne.cz



Recepty

12 NA SKOK V KUCHYNI

Bloggerka Romana Böhmová připravila recept speciálně pro čtenáře Gourmetu.

22 MILOVAT A JÍST LUŠTĚNINY

V Indii vyškolená kuchařka Ilona Bansal alias Chai & Chilli vás naučí recepty, v nichž luštěniny hrají prim, a indické koření jim zdatně sekunduje.

30 TVAROH

Bílý poklad, který jinde než v české kuchyni nenajdete. Daška Tylčerová alias SugarMaMa pro vás připravila vláčné dezerty plné této jedinečné suroviny.

38 LEHČÍM KROKEM

Odlehčená jídla plná zeleniny, která potřebujeme právě teď.

44 ZLATÝ PRACH

Kurkuma posiluje imunitu, což je pomoc, která v zimě rozhodně přijde vhod.

54 BEZ MASA A BEZE ZBYTKŮ

Vynechte v jídelníčku maso a prospějte zdraví i planetě s šéfkuchařkou Miluší Makó.

64 DOUPĚ PIRÁTŮ

S Dagmar Heřtovou se tentokrát projdete po březích Temže, kde stávaly hospody, ze kterých šel strach.

66 JÍDLO Z FILMU U VÁS DOMA

Kuchařskou knihu, která vyšla podle animovaného filmu, jsme tu ještě neměli. Benova kuchařka je originální, nápaditá a líbit se bude nejen menším dětem, jimž je určena.

76 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

Nápady pro každodenní vaření, které netrvá déle než půl hodiny.

naučíme vás

18 VĚNEČEK S KARAMELOVÝM KRÉMEM A MERUŇKAMI

Patří k nejoblíbenějším dezertům v cukrárně Lukáše Skály. Prozradí vám všechna tajemství jejich přípravy a můžete vyhrát i v naší Cukrářské výzvě.

60 KACHNÍ PRSO

Mistr v úpravě masa, šéfkuchař Lukáš Čížek, vás krok za krokem naučí dokonale šťavnatá kachní prsa s nepřekonatelnou omáčkou.

80 ODPALOVANÉ TĚSTO ANEB TAJEMSTVÍ ÉCLAIRS A VĚTRNÍKŮ

Naučte se skvěle zvládnout těsto, které je základem nejoblíbenějších dezertů a slaneho pečiva.

86 VEVERKA, NENÁPADNÝ, ALE SKVĚLÝ KOUSEK HOVĚZÍHO

V naší nové rubrice se jí podíváme na zoubek s mistrem řezníkem Františkem Kšánou z Amasa.

téma

50 FRONTA DO BEZMASNY

Jak to chodí v prvním rostlinném řeznictví v Česku, prozradí jeho zakladatelé David Hůlka a Diana Kahleová.

56 UMĚNÍ SLOŽIT CHUŤ

Uměním správného dochucování vás provede Jana Jelič, kreativní šéfkuchařka ve škole vaření UM.

72 TAJEMSTVÍ DLOUHÉHO A SPOKOJENÉHO ŽIVOTA

Bible japonské kuchyně, která by neměla uniknout nikomu, kdo chce poznat víc než sushi.

servis

3 EDITORIAL

4 NA SÍTI

8 PŘEDKRM

Víme, co v březnu ochutnat, kam zajít a co si pořídit.

11 MŮJ ŽIVOT NA TALÍŘI

Pavel Klouček vypráví, co ho inspirovalo k tomu, že vymyslel chytrý pytel na brambory.

14 MÍSTA A JÍDLO

Objevujeme, zkusíme a recenzujeme nové podniky na české gastroscéně.

15 MOJE LÁSKY

Design, trendy a styl podle Ivany Stříbrské Jindřichové alias Cat & Cook.

28 MOJE SRDCOVKY

Lukáš Hejlík zamíří přímo do centra Prahy a ukáže vám, které podniky rozhodně nejsou past na turisty.

84 ROK V KUCHYNI

Co vařit, zasít či sklídit právě teď?

88 ANGLICKÉ BUBLINKY

Ochutnali jsme anglická šumivá vína, která jsou rok od roku lepší a šlapou na paty samotnému šampaňskému.

92 TIPY A NOVINKY

96 REJSTŘÍK A PŘÍŠTĚ

98 VÝZVA

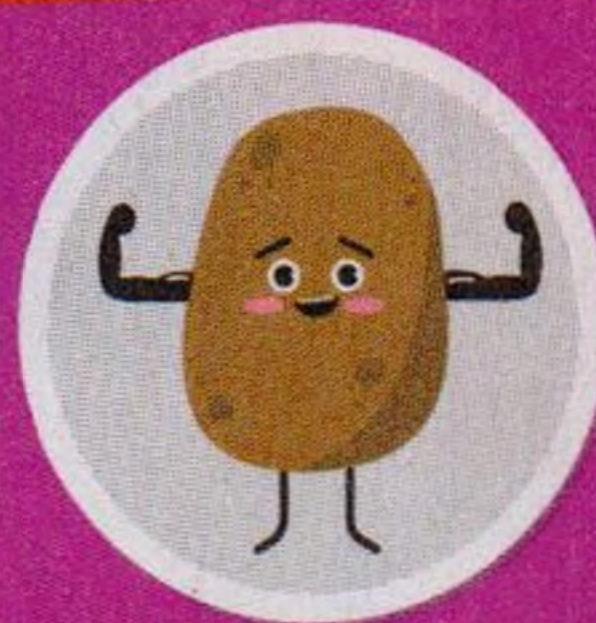
Kdo nejlépe uspěl v únorové Cukrářské výzvě s Lukášem Skálou?

NOVÉ EXTRA ZNAČENÍ



BOMBA

Recept, který vás ohromí fantastickou chutí, unikátností či jednoduchostí.



V SEZONĚ

Jídlo, které ctí sezonu. Je tedy ideální čas pro jeho přípravu.



BEZE ZBYTKU

Recept, u kterého můžete zpracovat beze zbytku všechny části surovin.



RYCHLÉ

Rychlovka, kterou zvládnete ve všední den do 30 minut nebo když nemáte času nazbyt.