

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
- 5 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**
- 8 KOKTEJL**
namíchaný z novinek a tipů

Pro každý den

- 10 DOBRÉ RÁNO**
kefírové lívance, turecká vejce se
slanou granolou, avokádové chleby
- 16 S SEBOU DO KRABIČKY**
lákavá a vyvážená jídla, která se
předem snadno připraví, lehce
převezou a prakticky jedí
- 24 ROZHOVOR**
o moderním vegetariánském vaření,
nápaditém, plném chutí i barev
s šéfkuchařkou jedné z nejlepších
českých vegetariánských restaurací
Miluší Makó



na obálce

Jarní variace
na Cobbův salát,
str. 60

FOTO: ARCHIV
APETIT

Lehká kuchyně

- 28 ŠANCE PRO LUŠTĚNINY**
inspirativní slané i sladké recepty
z fazolí azuki, cannellini, černé
i hnědé čočky a cizrny
- 36 VŠE OKOLO PŘÍPRAVY
LUŠTĚNIN**
sedmero pro dobré trávení, jak je
namáčet i bezpečně vařit
- 38 NEJMILEJŠÍ POMOCNÍCI**
horkovzdušná fritéza, pomalý hrnec,
vaflovač a sous vide: proč je chtít a jak
je využít naplno + recepty, kde jejich
pomoc oceníte
- 46 REDAKČNÍ TEST**
redaktorka Darinka pro vás tentokrát
otestovala přístroj na sous vide
- 50 RYBÍ KOUZLO**
rybí karbanátky, zapečené těstoviny
s tuňákem, grilovaný pstruh
a jogurtové placky s ančovičkami
+ navíc rady, jak ryby nakupovat
- 56 SALÁTOVÝ HLAVNÍ CHOD**
zeleninové saláty se sytým doplňkem
– kuřecím řízkem, krevetovými špízy,
tuňákem i vejcem
- 63 SALÁTOVÁ SKLÁDAČKA**
jak sestavit salát na míru tak, aby vydal
za plnohodnotný oběd či večeři
- 64 KUŘECÍ POLÉVKA**
jednou vař, čtyřikrát jez. Základní
kuřecí vývar + čtyři varianty:

jednoduchá polévka se zeleninou,
hustá krémová, se zeleným kari
a vietnamská s masovými knedlíčky

- 68 PROTEIN JE IN**
jídla bohatá na bílkoviny nemusí
být jen plná masa. Do jídelníčku
zakomponujte i sýry, tempeh
a luštěniny.
- 76 ZDRAVÉ MLSÁNÍ**
chcete sladký dezert, po kterém
se budete cítit lehce a nebudete
mít výčitky, že hřešíte? Nabízíme
malinové košíčky z ovesných vloček,
mrkvový dort, tapiokový puding
a dokonalé superfood ,brownies‘.
- 84 DOMÁCÍ KVAŠENÍ**
vše, co potřebujete o fermentování
vědět + základní recepty na domácí
jogurt, kimči, zelí, žitný zákvas

Vše kolem jídla

- 94 SÍLA NEZNÁMÝCH SUROVIN**
amarant, otruby, čirok – co naše
babičky běžně používaly a my znovu
objevujeme
- 96 PO VZORU PŘEDKŮ**
Vinař Jan Stávek se při výrobě vína
postupně vrací k tomu, co před sto lety
dělali jeho předci
- 98 SLADKÁ TEČKA**
barevná smoothie plná vitaminů
a energie