

Koktejl

- 3 ÚVODNÍK
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU
- 10 UVÍZLO V SÍTI
- 12 TRENDY ZE SÍTÍ
recept ze sociálních sítí, který jsme
museli vyzkoušet – ferrero pohár
s jogurtem a vločkami
- 14 KOKTEJL
namíchaný z novinek a tipů

Pro každý den

- 20 DOMA I VE SVĚTĚ
ze světa gastronomie a kuchařských
celebrit
- 22 ROZHOVOR
s Adamem Rundusem, intuitivním
kuchařem a pozitivním foog guidem
- 26 ZDRAVĚ S NADHLEDEM
zeleninovou polévku obohaťte vejci, pak
vás zahřeje i doplní energii
- 30 5 VEČEŘÍ PRO DOBRÝ POCIT
superfood salát, ryba s kuskusem, ale
i šťavnatá sekaná či kotlety s křenem



na obálce

Kuře na citronech
s olivami, str. 50

FOTO:
IMAGE
PROFESSIONALS

Škola vaření

- 38 SEZNAMTE SE...
Nenápadná, levná, přitom všestranná,
plná živin a dostupná v mnoha
variantách je čočka + navíc recept
na čočku na kyselo s uzeným a vejcem
- 42 S TÁTOU V KUCHYNI
šéfkuchař Marek Raditsch vaří
s dcerou Vanesskou její nejmilejší
těstoviny, linguine s mušlemi

Sezona

- 46 HVĚZDA SEZONY
hvězdné duo – jemné kuře
v perfektním souladu se svěžími
citrusy. Křupavé s mandarinkami,
pečené s pomeranči, marinované
s limetou, středomořské s citronem
- 58 LAHODNÉ BÍLKOVINY
přidej cottage, posílíš zdraví – nápady
s jemným sýrem, který okouzlí
v lívancích, koktejlu, polévce i omáčce
- 66 KALENDÁŘ
lednové akce + z historie designových
gastroikon – lis na citrusy

Na víkend

- 68 JÍDLO MÉHO SRDCE
5 hvězd instagramu nabídlo svá
zamilovaná jídla – Elisabeth Kopecká
Marry Me Chicken, Denisa Pfauserová
boeuf bourguignon, Andrea Bezděková
těstoviny s červenou omáčkou

78 SLANÁ PARTY

pohoštění, které bleskurychle zmizí ze
stolu, ale také ho ve chvílce připravíte
– trhací chléb, zapečený sýr, olivové
krekry, koláč z pizza šneků

84 EXPRESNÍ KULIČKY

orechové s višní, datlové, s vaječným
likérem... když nestíháte, koulejte!

90 SLADKÉ JAKO MED

Zimní sváteční dezerty se zlatým
srdcem – medovníkové řezy, panna
cotta s rakytníkem i pekařská výzva,
dýňový kváskový medový chléb
+ navíc tipy, jak s medem péct

Vše kolem jídla

98 NA NÁVŠTĚVĚ

Velkorysá kuchyň plná světla

100 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ

o proteinové mánii

102 ČESKÁ KUCHYNĚ MÁ SVĚTU CO NABÍDNOUT

ukázka z britské kuchařky české
kuchyně + rozhovor s britskočeskou
autorkou, jak a proč představuje naše
tradiční jídla ostrovnímu publiku

108 6 DŮVODŮ, PROČ NAVŠTÍVIT

Fisherman's trail, portugalskou pěší
trasu podél Atlantiku

110 PIKNIK PLNÝ OBJEVŮ

ohlédnutí za Zimním Apetit piknikem

122 SLADKÁ TEČKA

biskupský chlebiček