

Koktejl

3 ÚVODNÍK

**6 REJSTŘÍK + NÁVOD
NA POUŽITÍ APETITU**

10 TRENDY ZE SÍTÍ

recept ze sociálních sítí, který jsme museli vyzkoušet – domácí kebab

12 KOKTEJL

namíchaný z novinek a tipů

Pro každý den

18 JARNÍ BÁBOVKA

svěží zelený moučník se špenátem

20 5 VEČEŘÍ NA DUBEN

když se těšíte na jaro, ale ještě se potřebujete zahřát: polévka s fazolemi, vepřový pilaf, zapečená ryba se sýrem

30 CUKRÁŘKA V HOLINÁCH

rozhovor s vítězkou Peče celá země Eliškou Hlaváčovou o zkušenostech ze soutěže i životu na farmě
+ recept na Eliščiny buchty

36 KYSANÉ NÁPOJE

svatý grál v kuchyni i ve výživě: kefír, podmásli, acidofilní mléko, kyška...
Jak se v nich vyznat?

38 BÍLKOVINY

ukázka z nové Proteinové kuchařky:
4 recepty na jídla plná bílkovin
od snídaně přes dezert až po večeři

Sezona

48 CO JÍST A VAŘIT V DUBNU

medvědí česnek, pampeliška, kopřiva
– nasbírejte si na procházce první jarní lupení a proměňte jej ve skvělá jídla

58 SVÁTEČNÍ OBĚD

připravili jsme pro vás velikonoční menu: jarní vývar, kuřecí roláda a nepečený cheesecake s čokoládou

66 BEZLEPKOVÉ VELIKONOCE

mazanec, beránek a perníčky
v bezlepkové variantě, které zachutnají i lidem bez omezení
+ rozhovor s Radkou Vrzalovou
o bezlepkovém pečení

Na víkend

74 ZAPOMENUTÝ POKLAD

recepty z králíka: pečený na hořčici, připravený ve sladkokyselém omáče, dušený s pikantním kořením

84 DEZERTY NA LŽIČKU

pečené hrušky s rebarborou, medový cheesecake do skleničky, pistáciový lava cake, trifle s malinami

Vše kolem jídla

92 NA NÁVŠTĚVĚ

vydejte se s námi na prohlídku podkrovního bytu, kde vznikla dokonalá kuchyň pro rodinu s dětmi

96 SLEPIČÍ ÚLET

tři příběhy z farem, kde šťastné slepice snášejí ta nejlepší vejce

100 GLOSA ANNY GROSMANOVÉ

o umělé inteligenci v zemědělství

104 DELIKÁTNÍ RYBY

čtyři oblíbené recepty z restaurace Green Table Lounge
+ příběh šéfkuchařů Jana Leštiny a Jiřího Paura

114 MARRÁKEŠ

6 důvodů, proč navštívit barevné město ve vnitrozemí Maroka

122 SLADKÁ TEČKA

čokoládové sušenky