

## Koktejl

- 3 ÚVODNÍK**
- 6 REJSTŘÍK + NÁVOD NA POUŽITÍ APETITU**
- 10 TRENDY ZE SÍTÍ**  
připravte si zeleninový salát z křupavých těstovin ve fritéze
- 12 KOKTEJL**  
namíchaný z novinek a tipů

## Pro každý den

- 18 5 VEČEŘÍ NA KVĚTEN**  
jaro je tady – rychlá, svěží a lehká jídla plná zeleného lupení k večeři: kuře s hráškem, pošírovaný losos, polévka Minestrone
- 30 SLAVÍME NAROZENINY**  
cukrářka Besky pro Apetit upekla vynikající dort plný malin a pistácií. K receptu přidala i velkou porci praktických rad a tipů, jak se vypořádat s možnými nástrahami při pečení a zdobení dezertu
- 38 ŠEŘÍK**  
využijte opojnou vůni šeříku a připravte z něj cukr, dortíky a sirup

- 44 MIXUJTE CHYTŘE**  
tyčový mixér je jeden z nepostradatelných spotřebičů, pomůže vám s přípravou květákového mac and cheese, peruánské polévky nebo banánových lívanců
- 52 ZDRAVĚ S NADHLEDEM**  
salát z červené rýže, s vejci a zeleninou dodá porci vitaminů a proteinu
- 54 BRATŘI V BRANŽI**  
Giang a Khanh Taovi jsou představiteli spojení české a vietnamské kultury. Rodáci z Krkonoš vybudovali známou restaurační skupinu Taro.

## Sezona

- 58 CO JÍST A VAŘIT V KVĚTNU**  
sezona bílého a zeleného chřestu je tady! Inspirujte se recepty ze světa a připravte si německý chřestový krém, skandinávskou tresku či francouzský kozí quiche
- 68 NA ŠPEJLI**  
špízy nejsou jen letní grilovací záležitosti – steakový, kuřecí či tofu se bude hodit pro rodinu i návštěvu

## Na víkend

- 78 VÍKENDOVÁ POHODA**  
když nechcete volno trávit u plotny, ale dobře se najíst, udělejte si jahodovou miskou s müsli, rizoto z trouby nebo ricottové noky s mátou
- 86 SWEET BAR**  
malé dezerty, které potěší na oslavě: mini pavlovy, vanilkové eklérky, dortová lízátká, citronové dortíčky

## Vše kolem jídla

- 98 KUCHYŇ PRO INFLUENCERY**  
jak si zařídil rodinnou kuchyň ve vinohradském bytě Marek Pavala
- 102 SÁZÍM NA JEDNODUCHOST**  
Anna Částková známá jako Recepty od Aničky vydala knihu Na každý den
- 110 SLOVINSKÉ ALPY**  
chcete si užít pohyb i skvělé jídlo? Vyrazte do Slovinských Alp.
- 114 TVARŮŽKOVÝ ROK**  
jak a kde vznikly Olomoucké tvarůžky, které slaví 150 let
- 122 SLADKÁ TEČKA**  
jahodové knedlíky z vláčného těsta