

ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Το περιοδικό... για αχόρταγα μάτια!



Αυτό το μήνα



NEW EATING HABITS: Κάνουμε μεσημεριανό διόλειμμα και τρώμε σε μαγειρεία, ενώ δοκιμάζουμε υγιεινές γεύσεις από τα εστιατόρια νέας γενιάς



ΠΑΜΕ ΕΚΑΡΟΜΗ: Αφήνουμε την πόλη και απολαμβάνουμε την υπέροχη φύση στα βουνά, κάνοντας στάση στα αγαπημένα μας εστιατόρια.



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΓΕΥΜΑ: Οι διατολόγοι Ελένη Ανδρέου και Χριστίνα Φιλιππού αποδεικνύουν πως το υγιεινό φαγητό μπορεί να είναι και πολύ νόστιμο!

Γευόμαστε παρέα



ΑΥΣΤΗΡΩΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΑ: Ο σεφ Λούης Παπαγεωργίου μας δείχνει πώς να ετοιμάσουμε ένα γεύμα με υλικά αποκλειστικά από τη φύση.



FOOD FOR THE SOUL: Υπέροχες σούπες βελουτέ για τα κρύα βράδια του χειμώνα και πιάτα που ζεσταίνουν το σώμα αλλά και την ψυχή.



SMALL & DELICIOUS: Λαχταριστά επιδόρπια σε μίνι εκδοχή που τρώγονται με το κουταλάκι.

Ταξιδέψτε μαζί μας



VIVA ESPANA! Η άνοιξη είναι η κατάλληλη εποχή για να επισκεφτείτε τη Σεβίλη στην καρδιά της Ανδαλουσίας, ένα από τα ομορφότερα μέρη της Ισπανίας.



GREAT ESCAPES: Τυχεροί όσοι έχουν καταφέρει να επισκεφθούν την ονειρεμένη Lake District, στη βόρεια Αγγλία.



32
σελίδες
συνταγές



112 σελίδες καλής ζωής
την Κυριακή 19 Φεβρουαρίου
μαζί με τον Φιλελεύθερο

Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ
ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

taste
Τρώγεται με το μάτι!