

únor / březen 2017

albert

V KUCHYNI

žebra a rajská podle
Zdeňka Pohlreicha

bezlepkové a veganské
sladkosti

křehká a svěží jarní
zelenina



domácí bistro

nejlepší burger, úžasné donuty,
křupavá pizza

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ



MISTROVSKÁ EDICE

INTENZIVNÍ
A JEMNÁ

68%
ČOKOLÁDA



50x
kávovar

Nescafé Dolce Gusto
Movenza
s příslušenstvím*

KUP 3 JAKÉKOLIV
ČOKOLÁDY ORION

POŠLI SMS

VYHRAJ!



Ilustrační obrázek

*2 ks latté skleniček, 2 ks latté lžiček, 3x balení kapslí.

Více informací na letáčku v prodejně nebo na www.nestle.cz.

Termín akce: 8. 2. – 7. 3. 2017



NOVINKA Cappy®

GREAT START

V PRODEJI
od ÚNORA
2017



v každé sklenici
200 ml

Milé čtenářky a milí čtenáři,

miluji společné vaření. Někdy se při tom smí i trochu hřešit, a to i v době právě probíhajícího předvelikonočního půstu. Už nemusíte chodit mlsně kolem stánků s rychlým občerstvením a říkat si, že je to nezdravé, teď si oblíbené fast food speciality můžete vyrobit i doma. A jídla budou nejen zdravější, ale budou Vám i lépe chutnat, když je připravíte společně se svými blízkými či přáteli.

V naší redakci jsme uvařili a s radostí ochutnali klasiky, které ještě donedávna byly k dostání pouze u stánků rychlého občerstvení. Jak se ukázalo, byl to krok správným směrem a já pevně věřím, že Vás naše nápady budou také inspirovat.

Burger pouze s kečupem bude patřit minulosti, pizzu zvládnete jako italský mistr a klidně můžete vyhlásit soutěž o nejkrásnější americkou koblihu – donut. Vaše kuchyň se na chvíli promění v roztomilé bistro plné dobrot. Těch nejlepších, protože budou od Vás.

Příznivci sladkého pečení určitě uvítají bezlepkové a veganské dezerty z méně tradičních surovin. Protentokrát nechte vejce a mouku stranou a vyzkoušejte alternativy s křupavými ořechy či kokosovými produkty, ovoce prostě nahraďte zeleninou. Nebojte se změny a budete určitě mile překvapeni.

Jaro tu máme za chvíli, a proto Vám v rubrice *Podle kalendáře* přinášíme recepty z mladé jarní zeleniny, které vám zaručeně zkrátí čekání na první teplé sluneční paprsky.

Moc děkuji za to, že se s námi dělíte o své oblíbené rodinné recepty. Jsou to skutečné poklady, které na stránkách našeho časopisu s radostí předám i všem ostatním čtenářům.



Anna Tošovská
šéfredaktorka



Na každý den	8
<i>Jednoduše a rychle</i>	
Novinky	14
<i>Aktuálně v Albertu</i>	
Učíme se od mistra	21
<i>Speciality z předního hovězího podle Zdeňka Pohlreicha</i>	
Zažijme spolu	28
<i>Domácí bistro</i>	
Porce zdraví	38
<i>Veganské a bezlepkové pečení</i>	
Podle kalendáře	42
<i>Mladá jarní zelenina</i>	
Domácí stříbro	51
<i>Recepty od našich čtenářů</i>	
Naši lidé	56
<i>Za řeznickým pultem</i>	
Na jedné lodi	60
<i>V kuchyni s Marikou a Jirkou</i>	
Křížovka	65
<i>Luštěte a vyhrajte</i>	
Dopisy čtenářů	67
<i>Pište nám, vaše názory nás zajímají</i>	
Komiks	74
<i>Hot dog</i>	

Magazín pro zákazníky supermarketů a hypermarketů ALBERT, distribuce ve všech prodejnách ALBERT zdarma
 VYDAVATEL: AHOLD Czech Republic, Radlická 117, 158 00 Praha 5-Nové Butovice, infolinka: 800 402 402
 ADRESA: Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1; e-mail: redakce.albertmagazin@gmail.com
 Příští číslo vychází 27. 3. 2017 • REDAKCE: Anna Tošovská (šéfredaktorka), Darina Křivánková (food editorka),
 Bára Procházková (editorka), Eliška Pekárková a Kristýna Rojíková (produkce) • FOTOGRAF: Šárka Babická,
 Marek Bartoš, Michal Ureš, Naděžda Murmáková • FOOD STYLING: Darina Křivánková, Milena Volfová, Dana Karásková,
 Michal Karásek • DECOR STYLING: Darina Křivánková, Johana Střížková, Dana Karásková
 MAKE-UP & STYLING: Kateřina Krobová • MARKETING: Andrea Šulcová, Kateřina Mojdlová
 GRAFIKA A ILUSTRACE: ThisIsMartins.com • TISK: Severotisk • MK ČR E 7161 © AHOLD Czech Republic • ISSN 1211-1422

ADRESÁŘ: ANTIK SPOMYŠL / Spomyšl 147; BUTLERS / Atrium Flora, Vinohradská 2828/151, Praha 3;
 MADAL BAL / Sokolovská 394/17, Praha 8;

Sledujte značky: **AFF** – Albert Free From, **AVE** – Albert Veggie, **AEXC** – Albert Excellent,
AQ – Albert Quality, **ABio** – Albert Bio, **albert** – Albert.

PURE



BY APPOINTMENT TO
THE ROYAL DANISH COURT

HARBOE

HARBOES BREWERY A/S



K dostání ve vybraných prodejnách ALBERT.

Konečně
opravdu něco
košer

ARTrade
spol. s r.o.

www.artrade.cz



Seznam receptů

VYBERTE SI PODLE SVÉHO GUSTA: bezlepkové ● veganské ● vegetariánské ● bez laktózy ●

snídaně

Vejce ve skleničkách		10
Pohankové lívance	● ●	12
Banánovo-mangové smoothie	● ●	36

polévky

Kyselica		53
----------	--	----

hlavní jídlo

Plněné mexické batáty	● ●	8
Polentová kaše s batátovými karbanátky		11
Rychlá boloňská omáčka		13
Hovězí kliška s voňavým kořením		23
Marinovaná hovězí žebra	●	24
Rajská s vařeným hovězím a bylinkovým knedlíkem		25
Hovězí burgery a batátové hranolky		30
Wrapy s falafelem	●	31
Pizza se sušenou šunkou a ančovičkami		32
Koláč s jarními cibulkami	●	43
Salát z jarní zeleniny	● ●	44
Kuřecí prsa s pečenou mrkví	● ●	45
Treska v papilotě s jarní zeleninou	● ●	47
Pohanková kaše s brynzou	●	52
Hot dog		74

zákusky

Donuty	●	34
Bezlepkové brownies z červené řepy	● ●	39
Veganský banánový koláč s karamellem	● ● ●	40
Veganské mrkvové sušenky	● ● ●	41
Bezlepková bábovka	● ● ●	63

chuťovky

Pomazánky: ředkvičková a z pečené mrkve	●	46
---	---	----


Za chvíli je na stole


Není třeba trávit v kuchyni dlouhé hodiny, stačí nápad, kvalitní suroviny, jednoduchá úprava a každý všední den můžete zakončit s pocitem vítěze.


FOTO: Šárka Babická FOOD & DECOR STYLING: Darina Křivánková


Plněné mexické batáty

Vyberte větší kusky, které půjdou dobře plnit. Nelekejte se času, který si pečení batátů žádá. Budou se péct samy a vy se zatím můžete věnovat něčemu jinému.

 **4 porce**

 **10 minut přípravy**
50 minut pečení

 **velmi snadné**

4 větší batáty
450 g fazolí v rajčatové omáčce
1 avokádo
2 jarní cibulky
1 chilli paprička
100 g čedaru
sůl a pepř
zakysaná smetana
čerstvý koriandr 

- Batáty vydrhněte, propíchejte vidličkou a dejte péct do trouby vyhřáté na 190 °C. Podle velikosti batátů to bude trvat 45–60 minut. Než se upečou, ohřejte fazole, nakrájejte avokádo na kostičky, cibulku a chilli papričku pokrájejte na kolečka, sýr nastrouhejte nahrubo.
- Upečené batáty by měly být uvnitř zcela měkké. Podélně je rozkrojte a rozevřete slupku. Vidličkou načechejte dužinu, důkladně je osolte a opepřete. Naplňte je fazolemi, přidejte lžici zakysané smetany, zasypte kusky avokáda, cibulkou, sýrem, chilli papričkami a lístky koriandru.



Čerstvý koriandr

Tato silně aromatická rostlina se využívá nejen v gastronomii, ale i v léčitelství. Hodí se do salátů, pomazánek i zálivek.

* tip

Sladké brambory, neboli batáty, jsou nesmírně vděčnou surovinou, stačí je upéct a plnit. Klidně třeba rychlou boloňskou omáčkou, kterou najdete na straně 13. Ať už je budete plnit čímkoli, nezapomeňte dílo korunovat čerstvými bylinami. K naší mexické variaci se skvěle hodí koriandr, ale dobrá je i čerstvá bazalka nebo pažitka.


i


ENERGIE: **563** kcal / **28,2%**
SACHARIDY: **67,8** g / **25,1%**
TUKY: **24,4** g / **34,9%**
BÍLKOVINY: **18,5** g / **36,9%**
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Vejce ve skleničkách

Tahle luxusní zapečená vejce mohou být rychlou večeří pro všední den nebo rozmařilou víkendovou snídaní. Chutnat budou vždycky skvěle.

 4 porce

 15 minut přípravy
15 minut pečení

 velmi snadné

4 hrsti čerstvého špenátu
300 g zakysané smetany
4 plátky šunky
4 vejce **ABio**
sůl a pepř
svazek pažitky
toastový chléb

- Troubu předehřejte na 180 °C. Špenát spařte vařící vodou, nechte vykapat, důkladně vyždímejte a polovinu rozdělte do skleniček. Na špenát postupně vrstvěte zakysanou smetanu, plátek šunky, smetanu, zbytek špenátu, opět smetanu a na závěr rozklepnete vejce, osolte a opepřete.
- Sklenky naskládejte do pekáčku vyloženého utěrkou, nalijte horkou vodu tak, aby sahala asi do třetiny výšky sklenek, a dejte do trouby. Pečte, až je bílek tuhý, ale žloutek stále ještě tekutý. Podávejte s nasekanou pažitkou a opečenými toasty.

* tip

Obsah sklenek můžete obměňovat podle libosti, místo šunky zkuste třeba uzeného lososa, můžete přidat i nastrohaný sýr nebo plátky rajčat.



Bio vejce



Bio vejce z českého chovu odpovídají zásadám ekologické produkce. Vaječný bílek vám dodá kvalitní proteiny, žloutek pak vitamíny a minerální látky.


i


ENERGIE: 372kcal / 18,6%
SACHARIDY: 35,5 g / 13,2%
TUKY: 17,2 g / 24,5%
BÍLKOVINY: 18,9 g / 37,8%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Polentová kaše s batátovými karbanátky

Karbanátky z hovězího masa a batátů jsou dokonale šťavnaté a nepatrně nasládlé, takže výjimečně soli nešetřete.

 4 porce

 15 minut přípravy
20 minut vaření
a smažení

 velmi snadné

250 g batátů
350 g mletého hovězího
1 hrst hladkolisté petrželky
1 vejce
1 plátek toastového chleba
sůl a pepř
olej na smažení
200 g polenty **ABio**
50 g másla
30 g parmazánu

- Batáty oloupejte, pokrájejte, uvařte doměkka, rozstouchejte a nechte vychladnout. Důkladně promíchejte s mletým hovězím masem, polovinou nasekané petrželové natě, vejcem a nadrobeným toastovým chlebem. Osolte a opepřete. Umíchejte kompaktní směs, vytvarujte karbanátky a smažte je na nepřilnavé pánvi na malém množství oleje.
- Polentu připravte podle návodu, trvá to pouze pár minut. Do horké kaše vmíchejte máslo, nastrouhaný parmazán, zbytek petrželové natě a podle potřeby ji dosolte.

* tip

Polentu jednoduše vmíchejte do vroucí vody v poměru jeden díl polenty na čtyři díly vody. Rovnou si ji připravte víc, tu zbylou, ještě teplou, rozetřete na plech vyložený pečicím papírem, nechte ztuhnout a později vykrajujte tvary, které osmažíte na pánvi.

i

ENERGIE: 764 kcal / 38,2%
SACHARIDY: 51,1 g / 18,9%
TUKY: 49,3 g / 70,4%
BÍLKOVINY: 27,9 g / 55,8%
Hodnoty odpovídají jedné porci.



Bio kukuřičná polenta

Zdravou přílohu k obědu či večeři vykouzlíte z bio kukuřičné polenty. Je instantní, její příprava vám nezabere víc než tři minuty!



Bio mouka pohanková hladká

Na jemně namleté bio mouce z pohankových krup oceníte, že je přirozeně bezlepková.

CENA ZA PORCI
21 Kč


Pohankové lívance

Lívance z pohankové mouky jsou hotové bleskově, jsou nejen zdravé, ale i poměrně vydatné. Ty, které zbudou, se druhý den postarají o parádní snídani.

* tip

Je na vás, s čím si lívance dáte, ideální je kombinovat sladkou a kyselější chut', hladkou a křupavou strukturu. Vyzkoušejte podušená jablka s třtinovým cukrem, skořicí a nasekanými ořechy.

 **4 porce**

 **5 minut přípravy
+ 15 minut odležení
20 minut smažení**

 **velmi snadné**

500 g podmáslí
2 vejce
200 g pohankové mouky **ABio**
200 g jemných ovesných vloček
4 lžičce medu
špetka soli
2 lžičky prášku do pečiva
olej na smažení
javorový sirup
2 banány
lískové ořechy


- Z podmáslí, vajec, mouky, vloček a medu umíchejte těsto, přidejte sůl a prášek do pečiva. Těsto nechte asi 15 minut odpočinout.
- Lívance smažte na nepřilnavé pánvi na malém množství oleje. Podávejte je přelité javorovým sirupem, s banány a nasekanými ořechy.


i


ENERGIE: **725 kcal / 36,3%**
SACHARIDY: **111,7 g / 41,4%**
TUKY: **17,3 g / 34,6%**
BÍLKOVINY: **8,7 g / 17%**
Hodnoty odpovídají jedné porci.


Rychlá boloňská omáčka

Příprava pravé boloňské omáčky zabere trochu více času. Tahle verze je ale rychlá, a přesto chutná stejně skvěle.

 4 porce

 15 minut přípravy
30 minut vaření

 velmi snadné

2 mrkve
2 stonky řapíkatého celeru
1 cibule
2 lžice olivového oleje
360 g mletého hovězího 
1 plechovka sterilovaných rajčat
sůl a pepř
400 g tagliatellí
50 g parmazánu
čerstvá bazalka

- Mrkev a řapíky celeru očistěte, nakrájejte na malé kostičky, cibuli pokrájejte nadrobno.
- V hlubší pánvi rozehřejte olej, nejprve restujte mrkev a celer, po pár minutách přidejte cibuli a společně ještě pár minut opékejte. Přidejte mleté maso a vařečkou ho rozmělněte, aby se rozpadlo na kousky.
- Jakmile bude opečené ze všech stran, přidejte rozmixovaná rajčata, stáhněte oheň na minimum a nechte omáčku probublávat asi 20 minut – tekutina se zredukuje a omáčka zhoustne.
- Před podáváním ji dochutěte solí a pepřem.
- Tagliatelle uvařte podle návodu, podávejte je přelité omáčkou, posypané strouhaným parmazánem a s lístky čerstvé bazalky.



Výrobek z mletého hovězího masa

Mleté hovězí maso je vzhledem k nízkému obsahu tuku vhodné na omáčky k těstovinám i na zapečené pokrmy.

* tip

K pravé boloňské omáčce se podávají tagliatelle, vy si k ní ale připravte jakékoli těstoviny. Můžete ji také použít jako základ na lasagne nebo namazat na toasty a posypat sýrem.



i
ENERGIE: 724 kcal / 36,2%
SACHARIDY: 83,7 g / 31%
TUKY: 28 g / 39,9%
BÍLKOVINY: 38,3 g / 67,6%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

novinky

Nová řada „Naše krůta“

Krůtí maso má minimální obsah tuků a ve srovnání s jinými masy má mnohem vyšší obsah bílkovin. Je to tedy velice kvalitní a zároveň lehce stravitelné maso vhodné pro děti a pro ty, kteří dodržují velmi přísné diety.

Pro vaše zdraví

- obsahuje vitamíny B, minerály – železo, vápník, selen a zinek
- reguluje cholesterol
- posiluje imunitu
- podporuje nervový systém

*Vhodné
pro děti*



EXKLUZIVNĚ
U NÁS

Krůtí šunka nejvyšší jakosti

Šunka z krůtích prsou obsahuje 90 % masa. Skvěle se hodí na dětské svačiny a při dietě.



Krůtí šunka nejvyšší jakosti zauzená (shaved)

Tenké plátky šunky, která obsahuje 92 % masa, oceníte při přípravě obložených chlebů.



Krůtí šunka výběrová

Lahodná chuť šunky vynikne jejím nakrájením na tenoučké plátky. Obsahuje 80% masa.



Krůtí salám

Krůtí salám, který obsahuje 75 % masa, skvěle využijete ve studené kuchyni.



Krůtí párek

Jemně mletý a lehce zauzený párek stačí pět minut ohřát v horké vodě – nikdy nevařte. Obsahuje 70% masa.



Všechny výrobky značky „Naše krůta“ jsou bez lepku a glutamátu sodného.

novinky

Chlebičky

Obložený chlebiček je naše národní specialita. Zatímco ve světě svádějí mezi sebou bitvy obložené bagety a sendviče, u nás vítězí chlebičky na plné čáře. Vylepšili jsme nabídku pultových chlebičků, u kterých se můžete nechat unést skvělou kombinací chutí.



K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT

Lahůdky z našeho pultu



Salát vajíčkový

RETRO vajíčkovým salátem se vrátíme k vysoké kvalitě českých lahůdek. Šedesát pět procent salátu tvoří česká vejce. Tato delikatesa v lahodné krémové majonéze vás nezklame.



Budapeštská pomazánka

Vynikající RETRO budapeštská pomazánka, která původně pochází z Maďarska, vás potěší příjemnou tvarohovou konzistencí. Charakteristickou chuť jí dodává červená paprika.



RETRO výrobky neobsahují glutamát sodný, košenilu, sóju, lepek ani palmový tuk.

Chlazené ryby

Losos fileť s kůží chlazený

Ryby byste měli do svého jídelníčku zařadit alespoň jedenkrát týdně. Jsou zdrojem dobře stravitelných bílkovin, nenasycených mastných kyselin omega3, vitamínů skupiny B a D a dále minerálů jako selen a draslík. Vyzkoušejte náš chlazený fileť z lososa.



Polévky Albert

Uvařte si naše nové polévky, které vás zahřejí a spolehlivě zasytí. Polévku v sáčku připravíte za několik minut. Pokud opravdu hodně spěcháte, sáhněte po polévce do hrnečku – jediné, co budete potřebovat, je vroucí voda a váš oblíbený hrnek. Vybrat můžete ze široké škály chutí – brokoliceová, česneková, hrachová a další. Všechny polévky Albert jsou bez glutamátů a konzervantů.



Instantní polévky
do hrnečku }



Naše polévky
v sáčku

Novinky z Vodňan připravené na míru

Dopečte v troubě nebo připravte na pánvi.

Nabídka mražených vodňanských produktů ušetří váš čas.

Do 30 minut je maso hotové a vy si mezitím můžete připravit přílohu. Skvělá varianta například pro nečekanou návštěvu.



K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT



Děti utržily při Obchůdkách s Albertem téměř půl milionu korun

V rámci adventních Obchůdků s Albertem se podařilo dětem vybrat rekordní částku přesahující 460 tisíc korun. Zákazníci si zakoupili tisíce originálních vánočních dárků a dekorací od dětí z dětských domovů a dalších organizací. Projekt Nadačního fondu Albert probíhal od 25. listopadu do 20. prosince v téměř 70 obchodech Albert po celé České republice a zapojilo se do něj 66 dětských domovů a neziskových organizací.

Někdo to rád sladké

Exkluzivně v našich hypermarketech najdete nyní skvělé barevné želé bonbony značky Albert Heijn. Obsahují pouze přírodní barviva a mají skvělou ovocnou chuť.



Nová luxusní řada

Ochutnejte skvělé příchutě z nové luxusní řady čokolád Studentská pečť.



Zeleninová svačinka

Lehce solené a křupavé zeleninové chipsy vynikají svou intenzivní chutí. Hodí se jako skvělá svačina nebo jako chuťovka k vínu.



Pro vaše zdraví

Vyzkoušejte zdravotní kúru Kneipp – tři bylinky na odvodnění. Zbaví vás pocitu „těžkých“ nohou a otoků, pomáhá redukovat celulitidu, ulevuje od pocitu nafouknutí. Také zmírňuje pocení a pomáhá snižovat tělesnou hmotnost.



Z pohádky přímo k vám do koupelny

Pro vaše nejmenší jsme připravili parádní nabídku šamponů, sprchových gelů a pěn do koupele. Hrdinové dětských filmů promění každodenní rutinu v ohromnou zábavu.



Proti podrážděnosti a nesoustředěnosti nasadte bylinkovou kúru Kneipp – Třezalka. Vratíte se do duševní pohody, zmírníte žaludeční potíže a zlepšíte kvalitu spánku. Také se doporučuje při abstinčních příznacích doprovázejících odvykání kouření a pití alkoholu nebo při redukční dietě.



Naladte se na jarní notu

Slunce hřeje čím dál víc, dny se začínají prodlužovat a to znamená jediné – už brzy odložíme zimní bundy a kabáty! Také se těšíte, až odlehčíte svůj šatník a rozzáříte jej veselými barvami?

Přivítejte jaro v nové kolekci Cherokee!

Více inspirace na www.cherokee.albert.cz



Mikina s kapucí, 399 Kč
Tepláky, 299 Kč



Kardigan, 349 Kč
Tričko s proužkem, 189 Kč
Jeggins s potiskem, 299 Kč

Široký výběr oblečení Cherokee najdete ve vybraných hypermarketech Albert nebo na webových stránkách www.cherokee.albert.cz



CHEROKEE[®]
AN AMERICAN STANDARD
— SINCE 1973 —



Mikina s kapucí, 399 Kč
Tričko, 2 ks v balení, 199 Kč
Tepláky, 299 Kč

Mikina s potiskem, 399 Kč
Tepláky s potiskem, 299 Kč



MAS
JEAN CLAUDE MAS

VIGNERONS DE PÈRE EN FILLES
— DEPUIS 1892 —

Řada vína Jean-Claude Mas představuje tradiční odrůdy z nejlepších vinic regionu Languedoc.

Exkluzivně u nás.



PŘEDNÍ hovězí

podle Zdeňka Pohlreicha



Přední hovězí chce čas. Hodně času. Ale jen velmi málo práce. Bude se dusit, vařit či péct docela samo. Výsledek pak stojí za to. Vyzkoušejte originální klišku nebo poctivou rajskou.

FOTO: Marek Bartoš FOOD & DECOR STYLING: Dana Karásková, Michal Karásek




*Z hovězí klišky
nemusíte nutně
připravit pouze guláš.
Možností je mnohem
více, vždy ale počítejte
s časově náročnější
úpravou. Vyplatí se
to. Maso bude měkké
a omáčka bude
mít intenzivní chuť
a hutnou konzistenci.*




Hovězí kliška s voňavým kořením

Zkuste z klišky připravit něco jiného než tradiční guláš. Kombinace exotického koření maso krásně provoní a díky dlouhé a pomalé přípravě získáte úžasně intenzivní omáčku.

 **6 porcí**

 **20 minut přípravy**
4 hodiny vaření

 **snadné**

1,5 kg hovězí klišky 
2 mrkve
2 řapíky celeru
2 cibule
100 g čerstvého zázvoru
1 chilli paprička
slunečnicový olej
3 hvězdičky badyánu
2 sítky skořice
750 ml hovězího vývaru
100 ml sojové omáčky
100 ml vinného octa
2 lžice medu
1,5 kg batátů
100 g másla
sůl a pepř
čerstvý koriandr

- Maso nakrájejte na větší kostky, o hraně asi 5 cm. Zeleninu, zázvor a chilli papričky očistěte a pokrájejte na větší kousky. Maso zprudka orestujte na rozpáleném oleji ze všech stran, vyjměte a do výpeku dejte zeleninu a koření, vše krátce opečte, maso vraťte do hrnce a zalijte vývarem, sójovou omáčkou, octem a medem. Hrncem přiklopte, plamen stáhněte na minimum a nechte pomalu táhnout 3–3,5 hodiny.
- Batáty oloupejte, uvařte doměkka, důkladně slijte, rozštouchejte, přidejte pokrájené máslo, dochuťte solí a pepřem a rozmixujte na hladké pyré.
- Hotové maso by mělo být měkké a mělo by mít tendenci se rozpadat. Opatrně ho vyjměte z hrnce a uchovejte v teple. Omáčku v odkrytém hrnci zredukujte na hustší konzistenci a poté ji přecedte. Batátové pyré nandejte na talíře, uprostřed vytvořte důlek, do něj naaranžujte porci masa a nalijte omáčku. Porce můžete ještě ozdobit čerstvým koriandrem.



Hovězí kliška

* tip


Klišce svědčí dlouhé a pomalé dušení, zkuste ji připravit třeba v červeném víně – z receptu vynechte všechny tekutiny a místo nich maso zalijte lahvi kvalitního vína.


* tip


Připravit dobrou marinádu na žebra je věda i výzva zároveň, zkuste improvizovat a místo červeného vína použít pivo, pohrajte si s dochucením i s kořením.

Marinovaná hovězí žebra

Ideální je připravit si žebra den předem a pak už je jen krátce dopéct. Obalte je v marinádě ještě horká, a jejich chuť bude krásně výrazná.


 **4 porce**

 **15 minut přípravy**
2–3 hodiny vaření
8 hodin marinování
20 minut pečení

 **snadné**

MARINÁDA:

2 cibule
2 stroužky česneku
1 chilli paprička
8 lžic rozmixovaných loupných rajčat
4 lžice dijonské hořčice
4 lžice olivového oleje
4 lžice červeného vína
sůl a pepř

1 kg hovězích žebber 
2 mrkve
2 bobkové listy
4 kuličky nového koření
4 kuličky pepře
4 cibule


- Začněte přípravou marinády. Dvě cibule posekejte nadrobno, česnek rozdrťte, chilli papričku pokrájejte a smíchejte s dalšími surovinami na marinádu.
- Žebra uvařte spolu s kořením a mrkví doměkka, ještě horké obalte v marinádě a nechte do druhého dne odležet v lednici.
- Do pekáče dejte na klínky pokrájené cibule, na ně vložte naložená žebra a pečte asi 20 minut v troubě rozpálené na 220 °C. Ideální přílohou je dobrý chléb.





Hovězí žebra


Rajská s vařeným hovězím a bylinkovým knedlíkem

Každá rodina má svůj zaručený recept na nejlepší rajskou na planetě. Tahle verze má poctivou chuť díky spoustě zeleniny a krásně voní po špeku.

 **4–6 porcí**

 **50 minut přípravy**
90 minut vaření

 **náročné**

1 kg hovězího krku 
3 mrkve
3 cibule
10 kuliček pepře
10 kuliček nového koření
4 bobkové listy
150 g špeku
½ celeru
2 petržele
slunečnicový olej
3 lžice mouky
200 g rajského protlaku
1 svítek skořice
4 hřebíčky
1 lžice cukru
500 ml hovězího vývaru
80 g másla
citronová šťáva
sůl a pepř

NA KNEDLÍKY:

8 housek
50 g másla
2 vejce
400 ml mléka
60–80 g hrubé mouky
sůl

*** tip**

Rajské sluší nejen klasické houskové knedlíky, ale třeba i knedlíky perníkové nebo krupicové noky.

- Maso svažte provázkem, zalijte litrem a půl vody, přidejte jednu mrkev a cibuli, pár kuliček pepře a nového koření, dva bobkové listy a vařte asi hodinu a půl až dvě doměkka. Maso vyndejte, jakmile zchladne, krájejte ho na plátky. Vývar použijte na přípravu omáčky.
- Špek nakrájejte na kostičky, zbylou kořenovou zeleninu očistěte a nakrájejte na větší kousky, cibuli nahrubo. Kostičky špeku dejte vypéct do hrnce spolu s pár lžicemi oleje, přidejte zeleninu a restujte ji do zlatohněda. Přidejte koření (kromě skořice a hřebíčku) a zaprašte moukou. Restujte, aby se mouka spojila s výpekem.
- Vmíchejte rajský protlak spolu se skořicí, hřebíčkem a cukrem, chvíli restujte a zalijte vývarem tak, aby vznikla přiměřeně hustá konzistence, varem omáčka ještě zhoustne.
- Promíchejte a vařte asi půl hodiny, propasírujte, vmíchejte pokrájené máslo, dochuťte citronovou šťávou, solí a pepřem.
- Housky nakrájejte na kostičky, zalijte rozpuštěným máslem, rozšlehanými vejci s mlékem a nechte asi 30 minut nasáknout. Pak přidávejte podle potřeby tolik mouky, aby vzniklo kompaktní těsto. Pomoučnou rukou tvarujte šišky knedlíků o průměru asi 7 cm. Vložte do vroucí osolené vody a vařte 12 minut. Ještě teplé knedlíky krájejte na plátky.



Hovězí krk

NEJEN Z
TROUBY!

Aviko
Zig Zag
Frytki karbowane do piekarnika

Aviko
SUPER CRUNCH!
EXTRA LANG LEKKER
FRANSE FRITES
SUPER KROKANT

Aviko
SUPER LONG
KARDOVÉ BEZPEČNÉ FRYTKY DO PIEKARNIKA

KŘUPAVÉ HRANOLKY

více na www.aviko.cz

AVIKO[®]

ČESKÝ VÝROBEK
S GARANCÍ
KVALITY...

Naše produkty najdete ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

Kaiserka multicereální

Pochtivě
a oblíbené pečivo
z prvotřídních
surovin.

ProFrost
www.profrost.cz

Maggi

VYHRAJ iPhone
KAŽDÝ DEN
za nákup 3 MAGGI výrobků

40x iPhone 5SE

1. NAKUP JAKÉKOLI 3 VÝROBKŮ MAGGI

2. ZAŠLI REGISTRAČNÍ SMS
VE FORMÁTU: **MAGGI**mezeraden NÁKUPUmezeraměsíc NÁKUPU
NA ČÍSLO **9002 003**. (CENA 1 SOUTĚŽNÍ SMS JE 3 KČ)
PŘÍKLAD: DATUM NÁKUPU 2. 3. 2017 - SMS VE TVARU: MAGGI 02 03

3. USCHOVEJ ÚČTENKU

4. POKUD JSI iPhone NEVYHRÁL, POSTUP OPAKUJ S DALŠÍM NÁKUPEM.

SOUTĚŽ PROBÍHÁ 20. 2. - 31. 3. 2017.
NÁKUP 3 MAGGI VÝROBKŮ = 1 SOUTĚŽNÍ SMS.
ÚPLNÉ INFORMACE NA www.maggi.cz

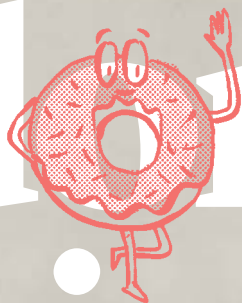
PAPEI
LAHŮDKY
Každý den jinak!

VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA A SALÁT Z ŘADY RETRO
Tradiční lahůdky obsahující 65% vajec.

Nejlepší delikatesy od PAPEI. Produkty naleznete u pultu s obsluhou a ve vybraných prodejnách Albert můžete najít i v malém balení v regálu u chlazených produktu.

PAPEI papei.cz

domácí bistro



Všechny děti milují fast food. Představte jim ten nejlepší, domácí. A připravte spolu s nimi šťavnatý burger, vegetariánský wrap, křupavou pizzu nebo donuty.

FOTO: Marek Bartoš FOOD STYLING: Milena Volfová
DECOR STYLING: Johana Střížková
MAKE-UP A STYLING: Kateřina Krobová






Hovězí burgery a batátové hranolky


Na burgery vybírejte maso, které má alespoň 20% tuku, ideální je přední hovězí. Melte ho ihned po vyndání z lednice, nejprve nahrubo a pak najemno. A nedochucujte, jen těsně před tepelnou úpravou osolte a opepřete.



Hamburgerová bulka

 4 porce

 40 minut přípravy
25 minut pečení

 snadné

500 g batátů
2 lžice olivového oleje
sůl, pepř
2 červené papriky
50 g parmazánu
8 lžic majonézy
1 avokádo
600 g předního hovězího (např. krk)
4 burgerové housky
svazek koriandru

- Batáty oloupejte a nakrájejte na hranolky. Osušte a dejte do mísy, přidejte olej, sůl a pepř a obalte. Rozmístěte na plech vyložený pečicím papírem a dejte do trouby předehřáté na 180 °C. Péct se budou asi 25 minut.
- Papriky pečte v troubě pod grilem, dokud nezčernají. Jakmile jsou na povrchu převážně černé, dejte je do mikrotenového sáčku a nechte pár minut zapařit. Poté je zbavte semínek i slupky a pokrájejte je na silnější proužky.
- Parmazán nastrouhejte najemno a vmíchejte do majonézy.
- Avokádo rozkrojte, zbavte pecky i slupky a nakrájejte na plátky.
- Maso namelte, nejprve nahrubo a poté najemno. Vytvořte placičky v průměru o něco větší, než je houska, při tepelné úpravě se smrsknou. Maso osolte, opepřete a opečte na rozpálené grilovací pánvi tak, aby uvnitř zůstalo šťavnaté, asi dvě minuty z každé strany.
- Poté na pánvi opečte i rozkrojené burgerové housky. Opečené strany housek potřete parmazánovou majonézou, na spodní polovinu housky dejte opečené maso, na něj plátky papriky, avokáda, lístky koriandru a přiklopte vrchní částí housky.

* tip


Batátové hranolky jsou k burgeru skvělým zpestřením, základní verzi můžete vylepšit třeba o nasekanou petrželku nebo pažitku. Na burger zkuste čerstvě upečenou bulku z pekárny v našich hypermarketech.




Wrapy s falafelem

Smažené placičky či kuličky z cizrny jsou základním stavebním kamenem kuchyní Blízkého východu i severní Afriky a milují je nejen vegetariáni. Typickou chuť jim dává výrazný římský kmín.

 **4-6 porcí**

 **20 minut přípravy**
60 minut odležení
20 minut smažení

 **snadné**

1 plechovka sterilované cizrny
svazek petrželové natě
3 jarní cibulky
2 stroužky česneku
drcený římský kmín
sůl a pepř
¼ menší hlávky červeného zelí
2 mrkve
olej na smažení
4-6 tortill [AQ](#)
2 cizrnové pomazánky [AVE](#)
2 saláty little gem
6 lžic bílého jogurtu

- Cizrnu, nasekanou petrželovou natí, nadrcený česnek a pokrájené jarní cibulky dejte do výkonného mixéru a rozmixujte na hustou kaši. Dochutěte rozdrceným římským kmínem, solí a pepřem a uložte asi na hodinu do lednice. Mezitím pokrájejte zelí na tenké nudličky a mrkev nastrouhejte nahrubo.
- V kastrolu rozpalte asi 3 cm vysokou vrstvu oleje, z cizrnové hmoty tvarujte navlhčenými rukama kuličky nebo placičky, smažte dozlatova a ukládejte na papírovou utěrku.
- Placky potřete pomazánkou, na ni dejte salátové listy, pak kuličky falafelu, mrkev, zelí, jogurt a placky pevně zarolujte.



Tortilly

* tip


Do wrapů můžete použít jakoukoli pomazánku z řady Albert Veggie, jsou skvěle chuťově vyladěné a ušetří spoustu času.



Pizza se sušenou šunkou a ančovičkami

Díky aromatickým ančovičkám a sušené šunce nepotřebuje tahle pizza nijak dochucovat, potřebovat nebudete ani sůl.

 4 porce

 20 minut přípravy
30 minut kynutí
15 minut pečení

 snadné

20 g čerstvého droždí
1 lžička cukru
600 g hladké mouky
1 lžička soli
3 lžíce olivového oleje
1 menší cuketa
1 plechovka loupáných rajčat
200 g sušené šunky
Jamon Serrano AExc
2 mozzarely
12 ančoviček
2 hrsti rukoly



Na pizzu můžete dát jakoukoli oblíbenou šunku, ale klidně i slaninu, ta se v troubě vypeče dokřupava. Chut' uzeleniny skvěle vyváží čerstvá rukola.



- Do mísy rozdrobte droždí, přidejte cukr, zalijte 50 ml vlažné vody a nechte na teplém místě vzejít kvásek. Do mísy s moukou přidejte sůl, olej a kvásek, postupně přilévejte 200–250 ml teplé vody a vypracujte vláčné těsto. Rozdělte je na čtyři části, vytvarujte je do bochánků, dejte na plech vyložený pečicím papírem, zakryjte fólií potřenu olejem a nechte na teplém místě asi 30 minut vykynout.
- Mezitím nakrájejte cuketu na kolečka a opečte je z obou stran. Loupaná rajčata z plechovky rozmixujte.
- Z těsta vyválejte tenké placky, potřete je rajčaty a naskládejte na ně opečenou cuketu, šunku, ančovičky a mozzarellu natrhanou na větší kusy. Pečte v troubě předehřáté na 220 °C asi 10–15 minut. Před podáváním posypte rukolou.







Jamon Serrano
– sušená šunka

Donuty

Americké koblihy jsou takřka stejné jako ty naše, jen mají uprostřed díru. Bývají hodně pestré, zdobit je povoleno takřka vším, co máte rádi.

 6–8 porcí

 30 minut přípravy
90 minut kynutí

 snadné

25 g čerstvého droždí
70 g cukru
120 ml teplého mléka
430 g hladké mouky **ABio**
+ na podsypání
2 vejce
1/2 lžičky soli
85 g změkčeho másla
olej na smažení
tmavá a bílá čokoládová poleva
cukrové zdobení



Bio mouka hladká

* tip

Na zdobení můžete použít kromě cukrového sypání i strouhaný kokos, nasekané ořechy, ale i lentilky. Čím pestřejší vaše kolekce donutů bude, tím více radosti udělá.



- Droždí rozdrobte do mísy, přidejte lžici cukru a teplé mléko, promíchejte a nechte na teplém místě vzejít kvásek. Trvá to asi 10 minut.
- Do mísy kuchyňského robotu nasypte mouku, zbytek cukru, přidejte vejce, pokrájené máslo, sůl a kvásek. Hnětacím hákem suroviny promíchejte, poté nechte důkladně zpracovat asi pět minut. Těsto by mělo být pružné: pokud se vám zdá příliš řídké, zapracujte postupně pár lžic mouky navíc.
- Hotové těsto dejte do mísy vymazané olejem, zakryjte fólií a nechte na teplém místě asi hodinu kynout. Pokud nemáte doma ideální místo (teplé a bez průvanu), zavřete mísu do trouby vyhřáté na 40 °C.

- Nakynuté těsto krátce zpracujte rukama a přeneste na pomoučněnou pracovní plochu. Rozválejte ho na placku asi 1,5 cm silnou a vykrajujte kolečka o průměru 7–8 cm, vykrojte i středy, aby vznikl typický tvar. Donuty naskládejte na plech vyložený pečicím papírem, zakryjte fólií lehce potřenou olejem a nechte ještě 30 minut kynout.
- Ve větším hrnci rozpalte vyšší vrstvu oleje a postupně smažte donuty z obou stran dozlatova. Nesmažte jich mnoho najednou a hlídejte je, smaží se velmi rychle. Hotové donuty skládejte na papírovou utěrku a nechte vychladnout. Rozpusťte polevu a donuty z jedné strany namočte a posypte cukrovým zdobením.





Banánovo-mangové smoothie


Tohle smoothie zafunguje jako tekutá svačina. Je v ní všechno, co potřebujete, abyste vydrželi, než se dopeče pizza nebo dosmaží donuty.





Bio banány

* tip

Místo mléka a jogurtu můžete do smoothie použít vydatnější kokosové mléko, nápoj tak získá ještě exotičtější chuť.

 **4 porce**

 **5 minut přípravy**

 **velmi snadné**

2 bio banány
1 větší mango
500 ml mléka
8 lžic bílého jogurtu
4 lžičky javorového sirupu
svazek máty

- Oloupané banány rozmixujte dohledka spolu s dužinou z manga, mlékem a jogurtem.
- Dochutte javorovým sirupem, přidejte lístky máty a ještě krátce promixujte.

Ovoce, které cestuje první třídou



Origin Fruit Direct B.V. • info@originfruitdirect.nl • www.originfruitdirect.nl

OBJEVTE ACTIVII V NOVÉM



**4 MILIARDY
BIFIDUS ACTIREGULARIS®**



ACTIVIA OBSAHUJE MINIMÁLNĚ 4 MILIARDY BIFIDUS ACTIREGULARIS
CNCM I-2494 VE 120 G VÝROBKU

Bez mouky, vajec či másla

Výborné a chuťově vyladěné dezerty se dají upéct i bez tradičních surovin, jako jsou máslo, vejce, mléko nebo pšeničná mouka. Leckdy je to nezbytnost. I vegani nebo celiaci si mohou osladit život.

FOTO: Šárka Babická
FOOD A DECOR STYLING: Darina Křivánková

— Intolerance na některé druhy potravin už dnes není tak velkou překážkou jako před pár lety. Lépe víme, jak na to, a nabídka v prodejnách Albert je stále vstřícnější. Pro někoho je tabu lepek, jiný zase nesnese mléčnou laktózu. Řešení tu ale jsou, stačí vědět, co mít neustále po ruce a ve spíži.

— Kromě bezlepkové mouky jsou skvělou alternativou mleté ořechy či mandle, v dezertech mouku spolehlivě nahradí. Jen nezapomínejte na to, že mají různý obsah tuku a podle toho je třeba v receptech přizpůsobit jejich množství.

— Takřka zázračnou surovinou je kokosový ořech, nabízí hned několik užitečných produktů. Mletým kokosem můžete nahradit část mouky, kokosová voda zase poslouží jako alternativa mléka. Kokosový olej se postará o to, aby suroviny držely pohromadě, a dodá těstům vláčnost. Pracujte s ním podobně jako s máslem. Z tuhé části dobře vychlazeného kokosového mléka ušleháte výbornou šlehačku nebo připravíte delikátní karamelovou omáčku.


— Do moučníků lze také efektivně využít zeleninu a ovoce, nejmenno nastrouhaná syrová mrkev nebo rozmixovaná vařená řepa dodají netradiční chuť. Rozmačkaný banán, avokádo nebo jablečné pyré zase poslouží v těstě jako „pojivo“. Omezení ve stravě nemusí být prokletí, stačí být otevřený novým chutím a netradičnímu použití některých surovin.


Bezlepkové brownies z červené řepy


Řepa dá dezertu zemitou chuť, čokoláda je pro ni skvělý parták. Božská chuť, krásný vizuální efekt a hotovo za chvíli.



Hořká čokoláda 73%

 6–8 porcí

 20 minut přípravy
30 minut pečení


 snadné


120 g másla + na vymazání formy
200 g hořké čokolády AEXC
500 g předvařené červené řepy
150 g jemně mletých mandlí
4 vejce
275 g krupicového cukru

- Troubu předehřejte na 180 °C, hranatou formu o rozměrech 30×20 cm lehce vymažte máslem a vyložte pečicím papírem. Čokoládu spolu s máslem rozpusťte ve vodní lázni a nechte trochu zchladnout. Předvařenou řepu rozmixujte ji na jemnou kaši, přidejte čokoládu s máslem, mleté mandle a promixujte.
- Vejce s cukrem ušlehejte do světlé pěny. Pomocí stěrky do ní opatrně, abyste nepřišli o objem, vmíchejte čokoládovou směs. Hmotu nalijte do formy a pečte 30 minut, okraje by měly být pevné, ale střed zůstane vláčný.

i
ENERGIE: 572 kcal / 29%
SACHARIDY: 56 g / 21%
TUKY: 36 g / 51%
BÍLKOVINY: 11 g / 21%
Hodnoty odpovídají jedné porci.


Veganský banánový koláč s karamellem

 6–8 porcí

 45 minut přípravy
30 + 30 minut chlazení
25 minut pečení

 snadné

KORPUS:

140 g ovesných vloček
100 g mletých mandlí 
20 g třtinového cukru
100 g kokosového oleje

KARAMEL:

1 plechovka vychlazeného kokosového mléka
110 g třtinového cukru

ŠLEHAČKA:

1 plechovka vychlazeného kokosového mléka
3 lžičky moučkového cukru

4 banány
hrst sekaných mandlí

* tip

Ořechy v korpusu i na finální dokončení koláče můžete kombinovat. Zkuste třeba směs lískových, pekanových a para ořechů.

Kokosové mléko je pozoruhodná surovina, vykouzíte z něj šlehačku i skvělou karamelovou omáčku.

- Začněte přípravou korpusu. Vločky namelte (ideálně ve food procesoru) na jemnou moučku, smíchejte s mletými mandlemi, třtinovým cukrem a kokosovým olejem. Rukama vypracujte tvárnou drobenku. Podle toho, jak budou vločky olej absorbovat, ho můžete přidat o něco více. Hmotu po kouskách vmačkejte na dno a stěny kruhové formy o průměru asi 24 cm, aby vznikl korpus. Dejte ho na 30 minut vychladit do lednice, poté pečte 25 minut v troubě vyhřáté na 170 °C a pak nechte vychladnout.
- Na karamelovou omáčku budete potřebovat pevnou část z jedné plechovky vychlazeného kokosového mléka (zbylou kokosovou vodu si schovejte třeba do smoothie). Tuk z kokosového mléka rozpusťte v kastrůlku a nechte asi 5 minut probublávat na velmi mírném ohni, aby se odpařila zbývající tekutina. Přidejte cukr, oheň stáhněte na minimum a nepřestávejte míchat. Bude-li mít tendenci „vypěnit z hrnce“, jednoduše omáčku stáhněte z plotny. Po 5 minutách začne karamelová omáčka houstnout, odstavte ji a nechte vychladnout.
- Šlehačku opět připravíte z tuhé části vychlazeného kokosového mléka. Dejte ji do mísy robotu a šlehejte na vyšší rychlost. Jakmile se tuk změní na krémovou tekutinu, přidejte cukr a šlehejte dál – po pár minutách získáte nadýchaný krém.
- Na vychladlý korpus rozetřete část karamelové omáčky, pokračujte bohatou vrstvou pokrájených banánů, pak přijde na řadu opět karamel, nakonec šlehačka, posekané mandle a pár kousků banánu.



Mandle
blanširované


i


ENERGIE: 590 kcal / 30%
SACHARIDY: 54,4 g / 20%
TUKY: 40,5 g / 58%
BÍLKOVINY: 28,9 g / 58%
Hodnoty odpovídají jedné porci.


Veganské mrkvové sušenky

Jsou vláčné, šťavnaté, plné voňavého koření, skoro bez práce a úplně bez vajec i másla. Nejpodstatnější ale je, že chutnají skvěle.

 6–8 porcí

 20 minut přípravy
18 minut pečení

 velmi snadné

80 ml mandlového mléka
125 ml slunečnicového oleje
170 g třtinového cukru
340 g polohrubé mouky
1 lžička prášku do pečiva
1 a 1/2 lžičky mleté skořice
1 lžička mletého zázvoru
1/2 lžičky strouhaného
muškátového oříšku
špetka soli
150 g mrkve
40 g strouhaného kokosu
60 g vlašských ořechů 
120 g sušené klicvy

* tip

Základní mrkvové těsto na sušenky můžete různě obměňovat. Místo klicvy vyzkoušejte rozinky a koření nahraďte třeba vanilkou.

- Troubu předehřejte na 180 °C. V míse promíchejte cukr s mlékem a olejem. Do směsi prosejte mouku s práškem do pečiva, kořením a solí. Promíchejte a přidejte nejmenou nastrohanou mrkev, kokos, nasekané ořechy a klicvy, vznikne lepkavé těsto.
- Vlhkýma rukama tvarujte z těsta placičky a v dostatečných rozestupech je skládejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte je asi 18 minut, okraje musejí zezlátnout a sušenky by měly být na povrchu pevné. Nechte je chvíli chladnout na plechu, poté na mřížce. Uzavřené v krabici vydrží vláčné několik dní.

i

ENERGIE: 506 kcal / 25%
SACHARIDY: 67 g / 42%
TUKY: 25 g / 35%
BÍLKOVINY: 6 g / 13%
Hodnoty odpovídají jedné porci.



Vlašské ořechy




JARNÍ ZELENINA


Svěží, křupavá, plná vitamínů a chutí.
Pusťte ji do kuchyně a vyzkoušejte ji v méně
obvyklých kombinacích a úpravách.

FOTO: Šárka Babická FOOD A DECOR STYLING: Darina Křivánková


Koláč s jarními cibulkami

Jarní cibulky přidáváme do jídla často, ale tahle vděčná zelenina si zaslouží zahrát i hlavní roli. Koláč s cibulkami je skvělý ještě teplý, ale i zastudena. V kombinaci s tymiánem a kozím sýrem výborně vynikne nasládlá chuť cibulek.

 4 porce

 15 minut přípravy
30 minut pečení

 velmi snadné

10–12 jarních cibulek
1 balení listového těsta 
180 g zakysané smetany
100 g čerstvého kozího sýra
2 vejce
sůl a pepř
svazek čerstvého tymiánu

- Troubu předehřejte na 180 °C. Cibulky očistěte, podélně rozřízněte, omyjte a osušte.
- Listové těsto rozbalte a položte na plech, odřízněte ze všech stran 1 cm silný pruh a položte ho kolem dokola na okraj těsta, při pečení naběhne.
- Metličkou vymíchejte smetanu, polovinu kozího sýra a jedno vejce do hladké konzistence, směs osolte, opepřete a rozetřete na těsto.
- Na směs naskládejte cibulky, nadrobte zbytek sýra, přidejte větvičky tymiánu a čerstvé mletý pepř. Zbylé vejce našlehejte vidličkou a potřete jím okraj těsta.
- Pečte asi 30 minut, okraj i cibulky zezlátnou a náplň se zpevní.

* tip

Jarní cibulky jsou nesmírně univerzální, hodí se nejen do salátů, můžete jimi dokončit takřka jakýkoli slaný pokrm. Skvělé jsou ale i na rychlé tepelné úpravy, zkuste je přidat do základu omelety nebo zapékaných pokrmů.




Listové těsto





Salát z jarní zeleniny

Jednoduché, rychlé a nesmírně dobré – to je meta, které chceme v kuchyni všichni dosáhnout. Výhodou tohoto salátu navíc je, že díky vejcím a sýru spolehlivě zasytí. Ideální večere.



 4 porce

 20 minut přípravy

 velmi snadné

4 vejce
2 svazky ředkviček
4 kedlubny
4 jarní cibulky
4 saláty little gem
4 lžice olivového oleje
1 lžice medu
2 lžičky dijonské hořčice
sůl a pepř
50 g parmazánu

- Vejce uvařte natvrdo. Ředkvičky nakrájejte na plátky, kedlubny na hranolky, cibulky na kolečka. Salát rozeberte na listy nebo podélně pokrájejte na osminky.
- Olej, med a hořčice uzavřete do malé zavařovací sklenky a protřepejte, aby suroviny vytvořily kompaktní emulzi. Zálivku dochuťte solí a pepřem.
- Zeleninu promíchejte a naaranžujte na listy salátu, zalijte dresinkem, zasypte nahrubo nastrohanými vejci a nejemno nastrohaným parmazánem.

* tip


Do základu můžete použít takřka jakýkoli salát, lepší je ale ten, který křupe. Kromě little gemu sáhněte třeba po římském nebo ledovém salátu.


Kuřecí prsa s pečenou mrkví


Tohle je dokonalé jídlo – chuťově i nutričně. Je v něm spousta bílkovin a rafinovaná kombinace zeleniny, luštěnin a obilovin. Hlavní hrdinkou je tu mrkev pečená s římským kmínem. Je to delikatesa všedního dne.




Quinoa

 **4 porce**

 **15 minut přípravy**
30 minut pečení

 **velmi snadné**

500 g mrkve
olivový olej
římský kmín
sůl
50 g quinoy  albert
4 kuřecí prsa
1 plechovka sterilované cizrny
2 jarní cibulky
čerstvě mletý pepř



- Mrkve očistěte, podélně rozřízněte, promíchejte se lžící olivového oleje a římským kmínem, rozložte na plech vyložený pečicím papírem, posolte a dejte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte 30 minut.
- Quinou vsypte do vroucí vody a vařte 10 minut. Kuřecí prsa potřete olivovým olejem a důkladně opečte na nepřilnavé pánvi z obou stran.
- Uvařenou quinou scedte. Promíchejte s pečenou mrkví, cizrnou a na kolečka pokrájenou jarní cibulkou, dochuťte pepřem a podávejte s kuřecím masem.


* tip


Pečenou mrkev můžete použít jako přílohu, ale i jako základ vegetariánského jídla. Koření či bylinky obměňujte, zkuste čerstvý tymián nebo rozmarýn. Když ji upečete opravdu doměkka, rozmixujte ji na polévku či pyré. Z pečené zeleniny bude vždycky lepší než z té vařené.


Pomazánky: ředkvičková a z pečené mrkve

Nic jednoduššího už neexistuje. Zdravou a výživnou pomazánku si můžete dát k snídani, ke svačině i k večeři. Výtečně chutná například s naším Albert Bio chlebem.

Pomazánka z pečené mrkve

 4 porce

 15 minut přípravy
30 minut pečení


 velmi snadné

1,5 kg mrkve
olivový olej
sůl
2 pomeranče
1 lučina
svazek koriandru

- Mrkev rozkrojte na poloviny, dejte do pekáče, zakápněte olivovým olejem, osolte a pečte na 180 °C. Po 15 minutách zalijte šťávou z pomerančů a vraťte do trouby na dalších 15 minut. Měkkou mrkev i se zbytkem šťávy rozmixujte, smíchejte s lučinou, nasekaným koriandrem a dosolte.

Ředkvičková pomazánka

 4 porce

 15 minut přípravy


 velmi snadné


1 svazek ředkviček
2 kedlubny
150 g cottage sýru
100 g ricotty
pažitka
sůl

- Ředkvičky a kedlubny nastrouhejte nahrubo, smíchejte s cottagem a ricottou, osolte.
- Mažte na semínkový chléb a sypejte nasekanou pažitkou.

Treska v papilotě s jarní zeleninou

Ryba pečená společně se zeleninou je skvělá lehká večeře, můžete ji ještě doplnit ogrilovaným salátem. Když přidáte pár vařených brambor, máte vydatný oběd.

 **4 porce**

 **15 minut přípravy**
20 minut pečení

 **velmi snadné**

4 mrkve
2 kedlubny
4 jarní cibulky
600 g tresky
olivový olej
sůl a pepř
svazek čerstvého tymiánu
2 saláty little gem

- Troubu předehřejte na 180 °C. Z pečicího papíru nastříhejte čtyři archy a připravte si provázek.
- Mrkev očistěte a nakrájejte na kolečka, kedlubny oloupejte a pokrájejte na plátky, cibulky na kousky 3 cm dlouhé.
- Rybu omyjte, osušte a rozdělte na čtyři porce. Doprostřed každého archu pečicího papíru dejte hromádku zeleniny, na ni položte rybu, zakápněte olivovým olejem, osolte, opepřete a přidejte pár snítek tymiánu.
- Papír zaviňte do tvaru měšce a pevně svažte provázkem. Pečte 20 minut.
- Mezitím na pánvi lehce potřené olivovým olejem opečte na poloviny rozkrojený salát little gem, stačí mu pár minut, aby zkaramelizoval. Ogrilovaný salát podávejte k rybě se zeleninou.

* tip

V papilotě, čili balíčku, se zelenina spolu s rybou vlastně dusí. Díky krátké tepelné úpravě si zachová křehkost a všechny chutě zůstanou uvnitř. Kombinace mrkve a kedlubny je skvělá na jaro, v létě je vyměňte za cuketu a rajčata.





(NE)BUĎTE SALÁTI

U nás v Albertu už myslíme na jaro. Víme, jak posílit imunitu, okysličit se, pročistit a doplnit energii, vitamíny i minerály. S tím vším vám pomohou čerstvé listové saláty.

PAK CHOI

Tahle odrůda čínského zelí je výborná zasyrova, ale její kvality ještě lépe vyniknou při tepelné úpravě. Podélně pokrájené hlávky můžete krátce ogrilovat nebo rychle opéct na pánvi, bílá dužina zůstane křupavá, zelené listy zvláční a změknu, příjemná pikantnost zůstane. Lze také dusit nebo přidat do polévky.

LITTLE GEM

Pěstuje se ve dvou variantách, červený má více karotenu, zelený zase více hořčičku, oba krásně křupou a tvoří sympatické malé hlávky, tak akorát na porci. Postarají se o kvalitní základ míchaného zeleninového salátu. Jejich srdíčka se ale také dobře hodí k rychlému ogrilování.

ŘÍMSKÝ SALÁT

Protáhlý tvar a perfektně křupavé listy – to jsou neomylné poznávací znaky hlávky, bez níž by neexistoval slavný salát Caesar. A nejen ten. Římský salát krájejte na nudličky, smíchejte s dresinkem a přidejte to, co máte rádi: kousky masa či ryby, sýr, rajčata...



LITTLE GEM ČERVENÝ



HLÁVKOVÝ SALÁT

Klasika a veterán mezi saláty, jedli ho už staří Egypťané. Vy ho zkuste trochu jinak než s obvyklou octovou zálivkou, třeba se smetanou nebo opečenou slaninou. Výborně poslouží na wrapy, zabalit do něj můžete klidně i burger.



LEDOVÝ SALÁT

Tahle kompaktní hlávka má celkem slušnou výdrž, je stále v kondici, i když jejím kolegům docházejí síly. Křehké listy je dobré natrhat na menší kousky a kombinovat s další zeleninou – ledový salát je chuťově flexibilní, kombinujte libovolně.



WINGY
snack

probud' v sobě dravce

VÍČ NEŽ MASO

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

COMPERIO

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Naše Brick nejlepší VEPŘOVÉ SÁDLO 500g

Brick Pomazánkové sádlo s MASOVÝM VÝPEKEM

Brick Pomazánkové sádlo s SYRÁRKY NA SELSKÝ ZPŮSOB


Brick tradiční VEPŘOVÉ Sádlo s masem a hřibovými, klasika

Brick Pomazánkové sádlo s máslem a smetankou

Brick Wiener Knusper Grammeln
Burgerské replisné těstíčky
Chomkovské hrstkové opečenky
Chruplavé sliváčky

www.brick.cz | www.comperio.cz | **Brickfood**

Od našich čtenářů: Tradiční jídla z Valašska



Jaké domácí stříbro schovávají vaše sešity s rodinnými recepty? Podělte se s námi o dobroty z vašeho kraje, rádi podle vás uvaříme. Tentokrát nás inspirovala Blanka Dvořáková z Valašského Meziříčí voňavými pokrmy z drsného kraje.

FOTO: Šárka Babická FOOD A DECOR STYLING: Darina Křivánková


» Pište na adresu: redakce.albertmagazin@gmail.com, autoři zveřejněných receptů dostanou poukázku v hodnotě 500 Kč na nákup v prodejnách Albert.


* tip


Pohankovou kaši můžete obměňovat. Snadno připravíte vegetariánskou verzi bez slaniny, pak doporučujeme přidat více zelených bylinek i syra. Místo brynzy do ní zkuste nadrobit balkánský sýr nebo jemnější fetu.

Pohanková kaše s brynzou

Kaše z pohanky bývala skromným jídlem horalů, dnes jsou obilné kaše opět v kurzu, stalo se z nich výživné, zdravé a rychlé jídlo.

 4 porce

 10 minut přípravy
30 minut vaření

 velmi snadné

500 g pohanky **ABio**
200 g slaniny
1 cibule
3 stroužky česneku
sůl
1 lžíce sádla
200 g brynzy
svazek pažitky

- Do hrnce nasypte tři hrnky pohanky, zalijte šesti hrnky vody, osolte a vařte doměkka. Pokud je třeba, během vaření doplňte tekutinu.
- Slaninu nakrájejte na kostičky, cibuli na klínky, česnek utřete se solí. Na sádle osmažte cibuli a vyškvařte slaninu dokřupava.
- Do hotové pohanky vmíchejte česnek, kaši dosolte, rozdělte do misek, přelijte smaženou cibulkou a slaninou, posypte brynzou a nasekanou pažitkou.



Bio pohanka




Královská slanina




Kyselica

Tradiční valašská kyselica je ideální polévka na konec zimy. Kysané zelí dodá vitamíny, brambory a klobása zasytí a všechno dohromady to nádherně zahřeje.

 4 porce

 15 minut přípravy
30 minut vaření

 velmi snadné

400 g kysaného zelí
bobkový list
nové koření
300 g brambor
sůl
kmín
100 g RETRO královské slaniny
1 cibule
20 g másla
100 g klobásy
50 ml mléka
1 lžice hladké mouky
pepř

- Do většího hrnce dejte zelí i s nálevem, přidejte hrnek vody, bobkový list, nové koření a dejte vařit. Ve druhém hrnci vařte v osolené vodě s kmínem brambory pokrájené na kostičky.
- Slaninu i cibuli pokrájejte na kostičky a orestujte na másle. Po chvíli přidejte klobásu nakrájenou na kolečka a opečte ji z obou stran. Jakmile jsou brambory takřka vařené, ale stále ještě na skus, slijte je, ale vodu z nich si ponechte, a přidejte je k zelí. V mléce rozkvedlejte lžící mouky, vlijte do hrnce a důkladně rozmíchejte. Přidejte klobásu, slaninu, cibulku, a pokud je polévka příliš hustá, i trochu vody z brambor.
- Nechte asi 10 minut probublávat a před podáváním ještě dochuťte solí a pepřem.

* tip

Na každou porci polévky můžete přidat poctivou lžici husté zakysané smetany. Ta polévku zjemní a rozehraje v ní další chutě.



...již 140 let pro Vás...

Olomoucké tvarůžky jsou jediným původním českým sýrem, a vyrábějí se stále stejným způsobem jako před lety, ovšem za použití moderní techniky. S téměř šestisetletou historií jsou však zcela moderní potravinou, a to díky svým nutričním vlastnostem. S obsahem tuku průměrně 0,5 % jsou přitom bohatým zdrojem bílkovin a vápníku.

A po letech, kdy kralovaly výhradně ve studené kuchyni, pronikly na jídelní lístky mnoha restaurací, které se pyšní širokou škálou využití Olomouckých tvarůžků v tepelné úpravě.

Ale čerstvé pečivo, máslo a Olomoucké tvarůžky, to je prostě klasika!

www.tvaruzky.cz

Skaličan

Kvalita a tradice z České Skalice

K dostání ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

KNÍŽECÍ UHERSKÁ KLOBÁSA
obsah masa 80%

RETRO KRÚTÍ PÁRKY
obsah masa 70%, skopové střívkó

PAŠTIKA S BRUSINKAMI
obsah masa 50%
obsah drobů 20%

JÁTROVÝ STAROČESKÝ SALÁM
obsah masa 51%
obsah drobů 21%

www.skalican.cz
kontakt: + 420 491 419 411

Ochutnejte naše kvalitní uzenářské bezlepkové výrobky vysoké kvality.

POLOTMAVÁ
DVANÁCTKA

RADEGAST
TEMNĚ HOŘKÝ



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

18+

K DOSTÁNÍ POUZE V PRODEJNÁCH 

Maso s porcí lásky

Lásku k masu mu předali jeho předkové, teď ji předává on dál svým zákazníkům. Pavel Třešňák pracuje jako řezník už více než třicet let a říká, že pro chutné a kvalitní maso je klíčový nejen jeho původ, ale především způsob jeho uchovávání.

FOTO: Naděžda Murmáková TEXT: Bára Procházková





Pracovní den začíná v šest ráno, když jsou ještě obchody zavřené. Řezník Pavel Třešňák porcuje maso, mele ho a připravuje polotovary. Vše musí být v chladicím pultu nachystáno, než se v osm hodin otevrou dveře libereckého hypermarketu Albert a dovnitř vstoupí první zákazníci. Ti si řezníka Pavla Třešňáka velmi oblíbili, protože jim vždy dobře poradí, jak maso doma správně skladovat, aby vydrželo co nejdéle čerstvé.

Na první pohled je vidět, že má svou práci velmi rád. „Já jsem řezničinu vlastně dostal už do kolébky, řezníkem byl nejen můj otec, ale také sestra, moje tety, strýcové i sestřenice. Můj děda měl hospodu a řeznictví v Dolní Řasnici. A domácí zabijačky byly velkou rodinnou událostí, na ty vzpomínám nejraději,“ říká Pavel Třešňák, který už čtrnáct let prodává maso v hypermarketu Albert. I když mu tam denně projde rukama mnoho kilogramů masa, rád si doma uvaří klasiku z masa – guláš, steak nebo divočinu.

Klíčové je správné skladování masa

Při přípravě masa dodržuje Pavel Třešňák přísné výrobní technologické postupy. Ty jsou shrnuty v jednotlivých výrobních kartách každého masa a všech polotovarů z masa, které se na prodejně vyrábějí. A nesmí mimochodem zapomenout ani na teple oblečení. V přípravě masa je totiž mezi deseti až dvanácti stupni Celsia a řezník vyndává maso z chladicího boxu, kde jsou pouze dva až tři stupně nad nulou. Právě teplota masa je při jeho zpracování klíčová. Dodržování správné teploty po celou dobu – tedy od porážky, během prodeje i při zpracování – je podstatné nejen pro jeho chutnost, ale především pro jeho zdravotní nezávadnost. Maximální teplota pro hovězí i vepřové maso je pět stupňů Celsia, což zabraňuje rozvoji



nebezpečné mikroflóry a zajišťuje proces zrání masa, při kterém dochází k odbourávání struktury svalového vlákna a pojivové tkáně. „Znamená to vlastně, že maso správně dozraje. To zaručuje jeho křehkost,“ říká řezník Pavel Třešňák. Proto také pravidelně vysvětluje svým zákazníkům, jak by měli maso skladovat, když si ho odnesou z obchodu domů.

Čerstvé maso by se totiž nemělo dávat do mrazničky, ale do chladničky, kde je mezi jedním a čtyřmi stupni Celsia. „Čím je teplota nižší, tím maso vydrží déle,“ doplňuje Pavel

*Řezníkem byl nejen můj otec,
ale také sestra, moje tety, strýcové
i sestřenice.*

Třešňák. Steaková hovězí masa v původním vakuovém obalu lze při dodržení teploty okolo nuly skladovat i dlouhodobě, tedy jeden až tři měsíce. Přitom platí pravidlo, že maso by nemělo být zmrazeno. Před přípravou steaků je dobré maso vyjmout z původního obalu, osušit papírovou utěrkou a nechat odpočinout při pokojové teplotě 15 až 30 minut.

„Mletá masa bez jakýchkoli přísadků a bez soli se skladují do dvou stupňů. Droby jako srdce, ledviny nebo játra se skladují do čtyř stupňů,“ upozorňuje Pavel Třešňák.

Každý Čech sní ročně průměrně 80 kilogramů masa, nejoblíbenější je u nás vepřové, které činí polovinu spotřeby.

Při dodržování doporučených postupů skladování bude maso vždy ještě o něco chutnější a bude radost si ho připravovat doma. V našich prodejnách Albert je proto kvalita masa na prvním místě a nejen Pavel Třešňák, ale i ostatní řezníci vám vždy ochotně poradí a doporučí to správné maso.



Jsme česká zelenina...

www.agrojesenice.cz | www.milujememrazenecz



AGRO Jesenice u Prahy a.s.



ReVital[®]

**LIMITOVANÁ
EDICE**

S KONOPNÝM SEMÍNKEM

WWW.OLMA.CZ

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



**Březen
ve znamení
kvality za
výhodné
ceny**

Sušenky WALKERS
Garance čistě máslové kvality.



hmotnost 150 - 160 g

Čaje LONDON FRUIT & HERB
Nezaměnitelná chuť ovoce,
výborně chutnají i chlazené.



hmotnost 40 g

Múslí JORDANS
Chutná a zdravá snídaně.

Čaje HEATH & HEATHER
Pro zdraví a duševní pohodu.



S MATCHOU

hmotnost 40 g



NOVINKA

hmotnost 500 - 850 g



hmotnost 340 g

MISSION Wraps
Placky pro teplé
i studené sendviče.



hmotnost 370 g

Akční ceny jsou platné od 22. 2. do 21. 3. 2017 ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.



Tomu říkám sýřr!



**Vyberte si správně vyztřálý
eidam z kvalitního mléka**

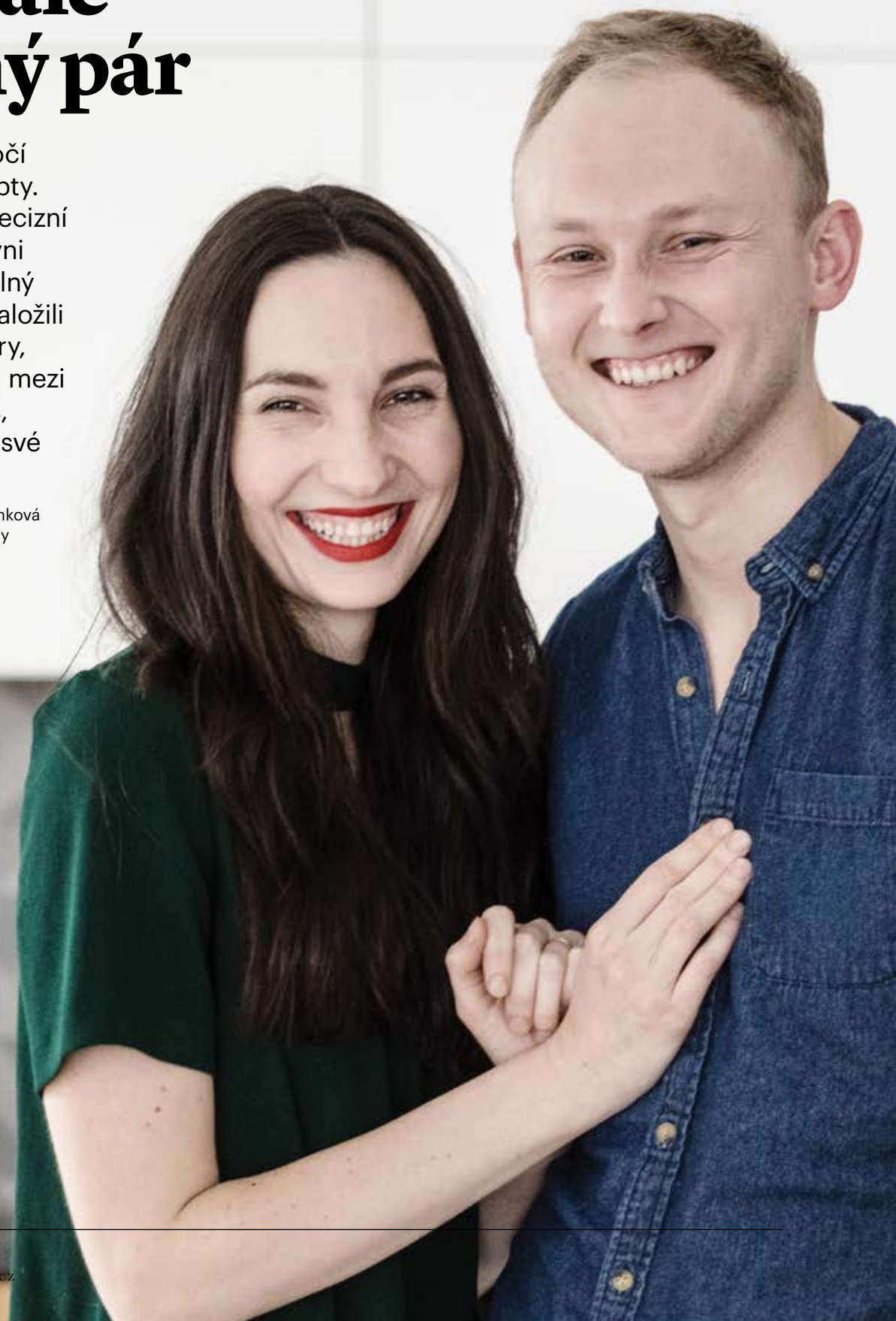
Než sáhnete po tomto oblíbeném mléčném výrobku, přesvědčte se, že na etiketě je opravdu slovo sýr. Takové označení garantuje, že k výrobě nebyly použity rostlinné náhražky. Kvalitní eidam musí být zpracovaný z mléka, které je pod přísným dohledem, zřát minimálně tři týdny a obsahovat dostatek tuku v sušině.



Dokonale sehraný pár

Marika a Jiří Kučovi točí pro Albert videorecepty. Jejich návody jsou precizní a inspirativní, v kuchyni totiž tráví všechen volný čas. Před třemi lety založili blog The Kitchen Story, který se ihned zařadil mezi nejsledovanější u nás, a aktuálně pracují na své první kuchaře.

FOTO: Michal Ureš TEXT: Darina Křivánková
FOOD A DECOR STYLING: The Kitchen Story





V kuchyni se pohybují s jistotou a nepřehlédnutelnou elegancí, jako by ani nevařili, ale předváděli nacvičenou choreografii. Marika s Jirkou jsou dokonale sehraný pár, skvěle se doplňují nejen v životě, ale i v kuchyni. Každý přesně ví, co dělat, aby jim šla práce od ruky: prostě manželé v kuchyni. Podobně mají rozdělené funkce i při tvorbě blogu a díky tomu stihnou každý týden přijít s novým receptem. Jirkovou doménou je hlavně vaření, zatímco Marika se víc věnuje stylingu jídel a jejich fotografování. „To se ale teď změní, aktivit kolem blogu a jídla už je tolik, že jsem se rozhodla skončit v zaměstnání a věnovat se naplno už jen tomu, co mě tolik baví,“ vysvětluje Marika.

Je to důkaz toho, že blog, který obvykle vznikne jen pro zábavu a jako koníček, může změnit život. Kromě práce na blogu připravují Jirka s Marikou originální cateringy třeba na firemní akce nebo svatby, vyvíjejí na zakázku nové receptury nebo točí videa. „Je to hodně inspirativní práce, s každým úkolem přichází nová výzva. Hodně nás baví přímý kontakt s lidmi na akcích, tam přichází okamžitá zpětná vazba, jsme vyčerpaní, ale reakce lidí jsou vždycky úžasné a nabíjejí nás,“ popisuje Jirka.

Ta největší výzva ale přišla před rokem, kdy Jirkovi diagnostikovali Crohnovu nemoc, což zásadně ovlivnilo jejich život. „První tři týdny jsme byli úplně ztraceni, dostal

Blog, který původně vznikl jen pro zábavu, postupně změnil mladým manželům život. Dnes už se gastronomii věnují naplno.



jsem dlouhý seznam toho, co všechno nesmím jíst, aby se moje problémy nezhoršovaly,“ vzpomíná Jírka na dobu, kdy si mysleli, že s blogem budou muset skončit. „Pak jsme to ale přijali jako možnost posunout se dál. Dnes už není tak velký problém vařit bez lepku a laktózy. Jírkova nemoc nás přiměla ke zdravějšímu vaření, objevování nových surovin,“ líčí Marika, „přišli jsme třeba na to, že Jírkovi hodně vyhovuje asijská kuchyně, která je přirozeně bez lepku a bez laktózy, naší nejčastější večeří ve všední den je třeba zeleninové kari s kokosovým mlékem, lehké a rychlé jídlo.“ O víkendu zase často u Kučových voní bábovka, kterou připravili i pro čtenáře magazínu Albert – je dokonale vláčná, plná ořechů a banánů.

Recepty Mariky a Jírky jsou sympatickou cestou, jak jíst kvalitně, dopřát si bohaté chutě a přitom zbytečně nezatěžovat organismus. Takových receptů bude plná i jejich kuchařka, která vyjde na podzim a už brzy si ji budete moci objednat a podpořit její vznik přes crowdfundingový portál Hithit. A nezapomeňte na inspirativní videa na sociálních sítích magazínu Albert, Jírka s Marikou pro vás právě točí ta velikonoční.


Vaření je pro Mariku s Jírkou za všech okolností týmová práce.



Bezlepková bábovka

Tahle bábovka je nejen bez lepku, ale i bez laktózy. Hlavní roli tu hrají ořechy, o hutnost těsta se postarají banány.

 **8–10 porcí**

 **20 minut přípravy**
45 minut pečení

 **velmi snadné**

4 vejce
150 g třtinového cukru
1 lžička vanilkového extraktu
špetka soli
150 g bezlepkové mouky
150 mletých vlašských ořechů
+ 50 g na vysypání formy
1 lžička jedlé sody
2 zralé banány
200 ml slunečnicového oleje
lžíce kokosového oleje
na vymazání formy

- Rozklepněte vejce a oddělte žloutky od bílků. Žloutky vyšlehejte s cukrem, vanilkovým extraktem a špetkou soli do pěny. Z bílků ušlehejte tuhý sníh. Ve velké míse smíchejte suché ingredience – mouku, mleté ořechy a sodu. Mouku můžete prosít, aby byla bábovka nadýchanější.
- Banány oloupejte a rozmačkejte vidličkou. Společně s vyšlehanými žloutky a slunečnicovým olejem je přidejte k suché směsi a umíchejte těsto. Nakonec do těsta po částech zapracujte sníh ušlehaný z bílků. Těsto už příliš nemíchejte, aby sníh nespadol a nepřišli jste o objem.
- Těsto nalijte do formy vymazané kokosovým olejem a vysypané mletými ořechy. Pečte 45 minut v troubě vyhřáté na 170 °C. Jestli je bábovka hotová, zkontrolujete pomocí špejle, po vytažení z těsta by měla zůstat suchá. Ideální je bábovku vyklopit z formy ještě teplou.



PŘIJĎTE NA VELKÝ NÁKUP A SBÍREJTE BODY NA HRY ZDARMA



+



=



ZA KAŽDÝCH 200 Kč
NÁKUPU 1 BOD

ZA PARTNERSKÝ
PRODUKT 1 BOD

ZA 25 BODŮ
HRA ZDARMA



MONOPOLY

Celosvětově nejprodávanější hra



BATTLESHIP

Námořní bitva přímo
na vašem stole

HÁDEJ KDO?

Nejlepší deduktivní
hra pro děti



CLUEDO

Klasická
detektivní
hra



TWISTER

Hra, která rozhybe
celou rodinu

TRIVIAL PURSUIT

Rychlá rodinná hra s 240 otázkami



CONNECT 4

Favorit všech maminek

NAVÍC HRAJTE KAŽDÝ TÝDEN O ZNAČKOVÉ HRAČKY HASBRO

Zahrajte si naši originální hru na www.hasbro.albert.cz
a **PROKLIKEJTE SE K VÝHŘE!**



Soutěžte na www.hasbro.albert.cz

© 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena.

Akce platí v prodejnách Albert od 18. 1. 2017 do 21. 3. 2017 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Pro získání bodů platí cena po odečtení všech slev a kuponů za vrácené obaly. Za každých 200 Kč nákupu obdržíte během platnosti akce 1 bod. Hry získáte na základě bodů nasbíraných za nákupy. Body lze uplatit až do 28. 3. 2017. Podrobnosti na www.albert.cz nebo na informacích prodejen. BATTLESHIP © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. CLUEDO © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. CONNECT 4 © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. HÁDEJ KDO? © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. MONOPOLY © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. TRIVIAL PURSUIT © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. TWISTER © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena.

Děkujeme našim obchodním partnerům za podporu v kampani v prodejnách Albert.



POMŮČKA: ELI, EOM IBO, ILZ ITT, SZUM	MALÝ SVAZEK OBILÍ	NÁŠ BYVALÝ KRASO- BRUSLAŘ		EXISTENCE	KONĚ	PŘEDLOŽKA		VLASTNÍ OKRASNÝM PTÁKŮM	NEHÝBAT SE
ZNAČKA CÍNU			STRANA				PŠT		
NEVYTVO- ŘIT ŘEZÁNÍM			1. DÍL TAJENKY				2. DÍL TAJENKY		
PŘEDSTA- VENÍ KLÁŠTERŮ						ŽABÍ ZVUK			
POKRYV PTAČÍHO TĚLA					UPLĚST				
KRISTŮV VYKŘÍK (hebrejsky)				OZVĚNY				OTOČIT	SLOVENSKY „MOKŘINA“
LOM NA KÁMEN				ZKRATKA KONCE ZPRÁVY					
	MILOVNÍK VŠEHO ČÍNSKEHO	BULÁK				TANEC			
POLSKY „ŠUM“		UROSTLE				POLSKÁ ŘEKA			
MAĎARSKY „ZDE“				ŠŤOUCH					
NEPOD- LEHNOUTI ZČASTI HNĚLOBĚ				SPZ KUTNÉ HORY					
OPORA				ZPĚVNÝ PTÁK					
ZNAČKA AUT				ANGLICKY „UMĚNÍ“					
NĚMECKÁ ŘEKA						PLEMENO PSŮ			
PLAVIDLO DO POLÁRNÍCH KRAJIN						CIZÍ MUŽ. JMÉNO			
	CITO- SLOVCE VYSMĚCHU ZRZKOVI	RYCHNOV- SKÁ SPZ				ODVĚTA			
ZHOUBA		HESLA				ZKRATKA TUBER- KULÓZY			
HROB				ŘECKÉ PÍSMENO				ČERNÝ VULKANI- ZOVANÝ KAUČUK	KAPATI
ZOSOBNIT				HNĚDÉ BARVIVO					
HLAS OSLA									
			SLOVENSKY „JAKÝ“						
							TIHLE		

Tajenku zašlete do 6. 3. 2017 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1 nebo ji vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka. Vylosovaný luštitel obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výherce křížovky z čísla 01–02/2017: Alena Čepická, Jiřího Tomana 256, Pardubice, 530 09. Řešení z minulého čísla: Nakupujte a užijte si rodinné hry zdarma.

HLEDÁME NOVÉ KOLEGY

na pozice pekařů
a dalších zaměstnanců.





stojí to za to

Více informací najdete na www.albert.cz.
V případě zájmu kontaktujte příslušného
manažera prodejny nebo volejte 800 402 402.

Fluidně jednotlivě rychlomrazená čerstvá zelenina



EQUUS, a. s.

Hviezdná 38
821 06 Bratislava
tel.: +421 (0)2 40 25 93 50
fax: +420 (0)2 40 25 93 51
www.equus.sk
závod VINICA

**K dostání ve
vybraných
prodejnách Albert.**

**Hluboce zmrazené bramborové
halušky vhodné k rychlé
přípravě chutných pokrmů.**

...Vám přeje
DOBROU CHUŤ! :-)

Krémová zelná polévka ze staročeské uzené kýty

Ingredience:

- 1 ks **Schneider staročeská uzená kýta**
- 2 ks cibule
- 4 ks menší brambory
- 250 g kysané zelí
- 4 ks bobkové listy
- 8 kuličky nové koření
- 8 kuličky pepř
- 50 g vepřové sádlo
- 2 lžíce hladká mouka
- 3 l voda
- 250 ml smetana 31%
- Hrst sušených hub
- Sůl

Jak na to:

Sušené houby si alespoň 4 hodiny předem namočíme do vody. Staročeskou uzenou kýtu vložíme do lehce osolené vody spolu s jednou překrojenou cibulí (nemusíme ji loupat, jen očistíme), bobkovým listem, novým kořením a pepřem. Vaříme do měkka. Uvařené maso vyjmeme z vývaru a pokrájíme na menší kousky. Vývar podle potřeby vařením zredukujeme na cca 2 litry. Kysané zelí vymačkáme, šťávu si necháme stranou a zelí pokrájíme. Jemně nakrájenou cibuli necháme zesklivatět na sádle, zaprášíme moukou a usmažíme světlou jíšku. Zalijeme vývarem z kýty, vodou ze zelí, přidáme namočené sušené houby, na kostičky pokrájené brambory a za občasného míchání necháme povařit 10 minut. Pak přidáme zelí a vaříme ještě 5 minut. Ke konci vmícháme smetanu, pokrájené uzenou kýtu a necháme projít varem.

K dostání ve vybraných
prodejnách Albert

WWW.FACEBOOK.COM/JAKNAVELKEVECI

Dopisy čtenářů

**Pište nám, vaše názory nás zajímají.
Nejzajímavější dopis vždy odměníme poukázkou
na nákup v prodejnách Albert v hodnotě 300 Kč.**



Milá redakce časopisu Albert,
upřímně: když jsem se dočetla o změně šéfredaktorky, očekávala jsem nové vydání svého milovaného časopisu s velkými obavami. Ze svých životních zkušeností vím, že většina změn bývá obvykle k horšímu. O to více jsem byla překvapena, když jsem si domů přinesla lednový Albert magazin a začala jím listovat. Nejen že není o nic horší, než býval, ale v mnoha ohledech se mi líbí dokonce víc. Chtěla bych ocenit hlavně stále krásné fotografie jídel, jejich nesmírně vkusnou a lákavou prezentaci. Samozřejmě recepty, na které se vždy těším, pečlivě je pročítám a zakládám si ty, které musím určitě vyzkoušet. Ráda zkusím netradiční kombinace surovin, takže mě naprosto nadchl recept na petrželový chlebíček s limetkou, byl jednoduše fantastický. Udělala jsem i mrkvovo--batátovou polévku s pomerančem a koriandrem. Z té byla nadšená celá rodina. Milý Alberte, děkuji ti za pravidelný přísun inspirace a těším se na tebe zase příští měsíc.

Andrea Krupičková, Plzeň

...

Zdravím všechny v redakci časopisu Albert, chtěla bych vám poděkovat za recepty na retrodezerty. Jsem vášnivá pekařka a už dlouho jsem se chystala, že vyzkouším českou klasiku. Díky vám jsem konečně posbírala odvahu a pustila se do toho. Upekla jsem laskonky, věnečky a punčový dort, ten jsem dala tátovi k narozeninám. Byl nadšený a já taky. Díky vašim přehledným a dobře srozumitelným receptům jsem posunula své pekařské umění zase o stupeň výše. Takže se přimlouvám za více receptů na pečení, ať už to klasické nebo nějaké modernější. Vyzkoušela bych ráda zase něco náročnějšího, díky vám se už nebojím výzev.

Mějte se krásně.

Posílám sladkou punčovou pusu.

Klára

Krásný den do redakce mého oblíbeného časopisu Albert, zdraví vás vaše věrná čtenářka. Váš magazin si pečlivě archivuji už pět let. Často se vracím i ke starším vydáním, listuji jimi a hledám inspiraci hlavně na každodenní vaření. Jsem vděčná za vaše nápady, často mě přimějí vyzkoušet něco nového, koupit nějakou surovinu, kterou jsem dřív nepoužívala, nebo to, co znám, nějak originálně upravit či zkombinovat. Nejradši mám recepty na rychlovky, z posledního vydání o magazínu jsem vyzkoušela špagety s hráškovým pestem a pečenou dýni s kuskusem. Byla to bomba!

Děkuju a těším se na další vydání.

Alena Březinová, Olomouc

...

Vážená redakce,
už dlouho jsem si říkal, že vám napíšu. Jsme velký fanda Zdeňka Pohlreicha, pravidelně sleduji jeho pořady v televizi, nejen *Ano, šéfe!*, ale hlavně všechny pořady, kde vaří. Baví mě jeho přístup k vaření, jak umí jednotlivé recepty podat, navíc je to opravdu velký profík. Měl jsem tu čest se s ním párkrát potkat na několika food festivalech. Takže jsem moc rád, že spolupracujete s tak skvělým kuchařem. Na jeho recepty se vždycky moc těším, většinu z nich vyzkouším a hodně se toho naučím. Sice mě štve, že je váš časopis plný reklamy, ale bez ní by to asi nešlo. Zdeňkovy recepty za to stojí. Takže doufám, že spolupráce s ním bude pokračovat i nadále.

Pozdravujte Zdeňka!

Pavel Macháček

DOPISY POSÍLEJTE NA ADRESU

Redakce Albert v kuchyni

Újezd 19

110 00 Praha 1

redakce.albertmagazin@gmail.com

Nature Choice sází na kvalitu



Recept na španělské gazpacho

Vychutnejte si klasickou studenou polévku ze španělské kuchyně.

Složení:

1 kg zralých rajčat, 1 okurka, 1 zelená paprika a 1 červená paprika Nature Choice / 1 cibule / 1 stroužek česneku / panenský olivový olej / ocet / voda

Příprava:

Všechny ingredience nejprve omyjte. Rajčata nakrájejte na velké kusy, oloupejte okurku a nakrájejte ji na kostičky (polovinu nechte stranou na ozdobu), oloupejte a nakrájejte papriky, cibuli a česnek a vše smíchejte v mixéru. Nakonec přidejte olivový olej, sůl podle chuti a trochu octa. Vše dobře rozmixujte. Chcete-li mít hustší konzistenci, přidejte do vody kousek namočené bagety a rozmixujte. Pokud ne, přilijte vodu, aby bylo gazpacho tekutější.

Doporučujeme podávat dobře vychlazené.

GLOBALG.A.P.



www.naturechoice-sat.com

Almería, Španělsko
info@naturechoice-sat.com

100%
certifikováno



**POLABSKÁ
ZELENINA**
Přerov n.L., s.r.o.



www.gs-marketing.cz

ČERSTVÉ SALÁTY A ZELENINA
NA DOSAH RUKY



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



Jezte zdravě po celý den

Ráno...



Večer...



Celozrný žitno
slunečnicový 250 g



Celozrný
slunečnicový 500 g



Celozrný
FIT 500 g

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

WWW.PENAM.CZ

www.x-drink.cz

KRTEČKOVY BUBLINKY

Bez umělých barviv, bez konzervantů

Praktická PET láhev, která
padne do té nejmenší ručičky

S obsahem vitamínu C

Český výrobek

Krteček
nezapomíná
na zábavu
a dětské
oslavy



V termínu 22. 2. - 26. 3. 2017 můžete ve vybraných prodejnách Albert koupit za zvýhodněnou cenu.



Kvalita je nejlepší recept.

Premium puding, plný originální chuti.

Nechte se překvapit poctivým pudingem s jemnou chutí a vůní pravé vanilky z ostrova Madagaskar.



VYHRAJ A LEŤ DO AMSTERDAMU

Kup jakékoli 2 plechovky kávy NESCAFÉ AZERA, pošli SMS a prožij 4hvězdičkový prodloužený víkend.



Akce platí od 22. 2. do 21. 3. 2017

It all starts with a
NESCAFÉ



OBLÍBENÉ VITAMINY Z VAŠEHO OBCHODU



ilustrační obrázek

Doplňek stravy.

VITAR, s.r.o. | tř. T. Bati 385 | 763 02 Zlín | Česká republika | www.vitar.cz | www.maxivita.cz
Koupíte ve všech hypermarketech a vybrané položky v supermarketech Albert.



2 ks +
3 minute
miracle
ZDARMA



Kupte libovolné dva výrobky Aussie a dostanete 3MM zdarma! Výrobek vložte do košíku, jeho cena bude odečtena na pokladně. Akce platí od 22. 2. do 21. 3. na vybraných prodejních místech Albert: Plzeň, Písecká 972/1 • Praha 11, Roztylská • Praha Štěrboholy, Nákupní 389/1 • Hradec Králové, Kutnohorská 226 • Pardubice, Palackého tř. 2748 • Říčany u Prahy, Čestlice 111 • Praha 6, U Letiště • Praha 5, Radlická 117 • Teplice, Srbská 464 • Mladá Boleslav – Olympia, Jičínská 1350/3 • Ústí nad Labem, Krušnohorská 3371/2 • Brno Modřice, U dálnice 744 • Olomouc, Olomoucká 90

na VŠECHNY
kapesničky
Kleenex a Veltie

SLEVA 20%
minimálně

Veltie
měkké jako samet



AKCE PLATÍ OD 22. 2. 2017 DO 21. 3. 2017.

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT.

Kleenex hebkost,
která hladí.

MATRACE APPA



Vyrobena v České Republice

7 ZÓNOVÁ MATRACE RIGA

7 zónová matrace vyrobená z velmi kvalitní PUR pěny (hustota pěny 25kg/m³). Vysoce flexibilní pěna v jednotlivých zónách zaručuje, že se matrace výborně přizpůsobí tvaru těla a poskytuje ideální podporu v jednotlivých částech těla. Systém sedmi pásem zaručuje pohodlné spaní při jakékoli zvolené poloze - na boku, bříše, či na zádech. Umožňuje pohyb vzduchu a chrání tělo před místním přehřátím. Dokonale sladěné parametry pěny zajišťují maximální požitek ze spaní. Svrchní povlak vyroben ze speciální prodyšné látky, vhodné v jakémkoli ročním období. Do materiálu vetkána vlákna Aloe Vera, které blahodárně prospívá lidskému tělu.



www.cappa.cz

Alergico

Antialergický set lůžkovin



Lůžkoviny Alergico jsou obohaceny o výtažek z rostliny Aloe Vera, která blahodárně působí na lidský organismus. Praní na 60 °C napovídá, že se jedná o vysoce odolné materiály, které můžete vystavit častější údržbě. Všechny tyto vlastnosti ocení zejména alergici a domácnosti s dětmi. Česká firma Klinmam garantuje vysokou kvalitu zpracování.

K dostání v hypermarketech Albert od 22. 2. do 7. 3. 2017

Pampers
premium care

Od prvního doteku
budeš cítit jenom lásku.

Doporučuje
**Česká pediatrická
společnost**

*neobsahuje hedvábní
**dostupný u velikosti 0, 1, 2

- Hedvábná hebkost*
- 3 absorpční kanálky
- Absorpční vrstva pro odvod vlhkosti
- Indikátor vlhkosti
- Tvar přizpůsobený pupíku dítěte**

Ideální ochrana pokožky
nyní v novém balení



V prodejnách Albert hypermarket a supermarket za zvýhodněnou cenu.

NOVINKA

ARIEL baby
síla
hebkosti

Stejně čistící
účinky,
jaké máte
u Arielu rádi

Jemné
a šetrné složení
pro hebkost
při doteku
s jemnou
pokožkou

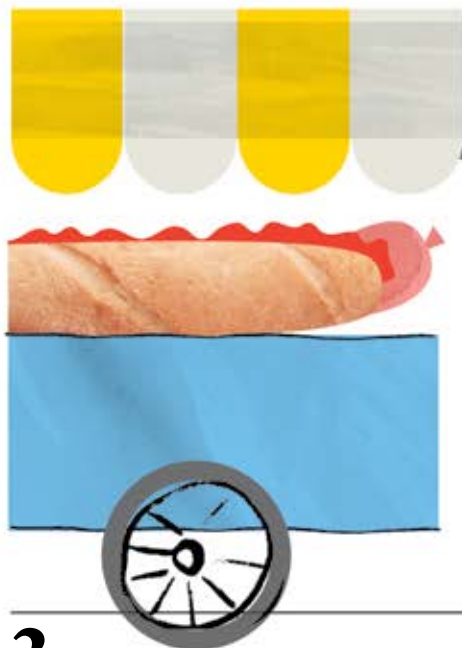
Dle klinických
testů je prádlo vy-
prané v Arielu Baby
k pokožce stejně
šetrné, jako prádlo
vyprané pouze
ve vodě

Nyní

SLEVA 37 %
na Ariel gely



pouze Ariel Baby a Sensitive



hot dog

4 porce

☑ velmi snadné

- 4 nakládané okurky AExc
- 1 cibule
- ½ balení kysaného bílého zelí albert
- 4 krůtí párky
- 4 malé bagetky
- 2 lžice hořčice
- 4 lžice kečupu

1.



« Okurky pokrájej na kolečka. »

2.



« Cibuli oloupej, rozpuť a nakrájej na půlkolečka. »

3.



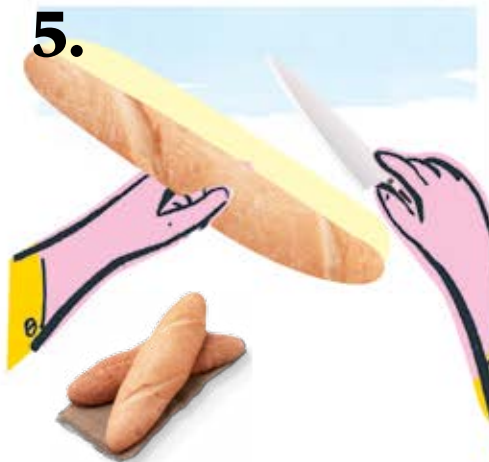
« Sterilované zelí nech okapat v cedníku a můžeš ho pokrájjet na menší kousky. »

4.



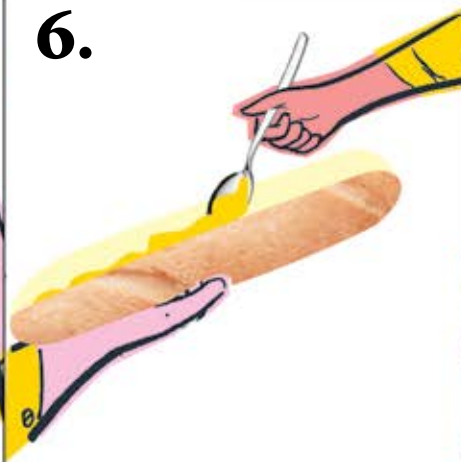
« Párky dej do hrnce s vodou a ohřej je. »

5.



« Bagetky podélně nakroj tak, aby se daly otevřít „jako kniha“. »

6.



« Rozkrojené pečivo uvnitř pomaz hořčicí. »

7.



« Do každé bagetky dej párek, na něj zelí, cibuli, okurky a kečup. »

PURINA®

felix®

Pro mlsné kočičí jazýčky
nyní ve výhodnějším

VĚTŠÍM balení



PURINA®

S nadšením pro Vaše miláčky.®



JACOBS

SNĚTE
S OTEVŘENÝMA
OČIMA