

březen / duben 2017

# albert

V KUCHYNI

## VESELÉ VELIKONOCE

tradiční recepty i originální  
nápady: beránek, jidáše,  
jarní quiche, mrkvový dort

připravte si králíka  
a kuře na sváteční stůl  
.....  
nedělní brunch  
u vás doma

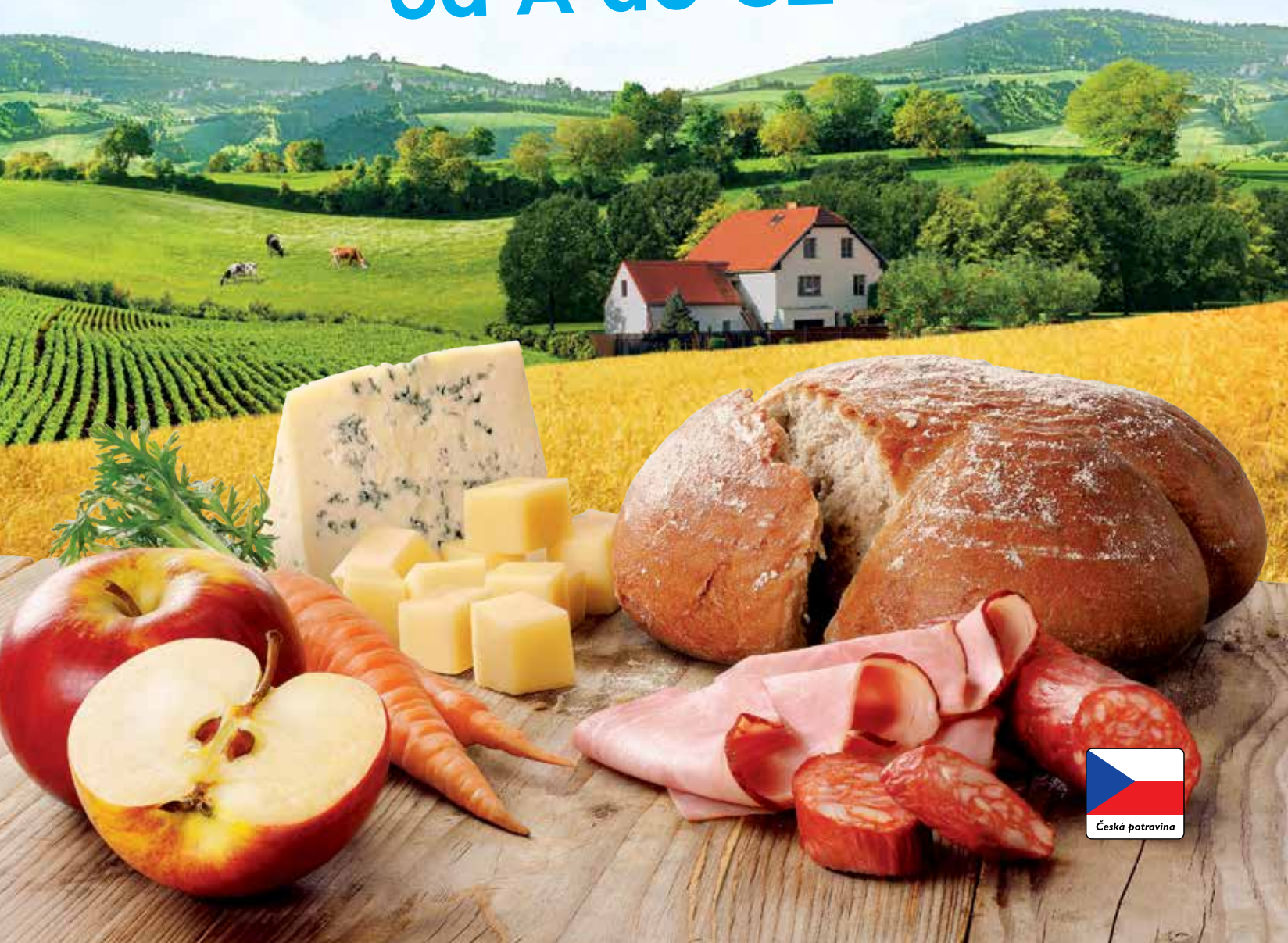


pečte  
s dětmi a pro  
děti



# NAŠE

od A do CZ



Produkty nové značky Česká chuť obsahují minimálně 75 % českých surovin a pocházejí výhradně od českých výrobců, proto mohou být označovány logem „Česká potravina“, které zajišťuje Ministerstvo zemědělství. Kromě skutečně prověřeného původu surovin a osvědčených receptur Česká chuť také garantuje, že její výrobky neobsahují palmový olej. Zároveň velmi striktně vymezuje pravidla pro přítomnost éček, konzervantů a dalších přídatných látek, a to jen na ty nezbytně nutné.

Výrobky značky Česká chuť jsou k dostání exkluzivně v prodejnách Albert. Novou značku zatím potkáte na pultech lahůdek, v pečivu a ovoci a zelenině, brzy se však seznámíte se širším portfoliem jejich výrobků.

## Z NABÍDKY VYBÍRÁME



### 1 RETRO Špekáčky farmářské

Opravdový špekáček s 95 % masa je chloubou tradičního řeznického řemesla. Šťavnatost zajišťuje poctivé vepřové sádlo.

### 2 RETRO Pečená šunka

Delikátní šunka nejvyšší jakosti s 96% podílem masa je vyrobena z vepřové kýty a připravena podle originální receptury se zapečenou krustou na povrchu.

### 3 RETRO Dědova papriková klobása

Kvalitní klobása s obsahem vepřového masa minimálně 96 %. Charakteristickou chuť jí propůjčuje koření ze sladké papriky.

### 4 Niva

Ručně vyrobený vysoce kvalitní sýr z českého mléka. Neobsahuje žádné konzervační látky a zachovává tradiční lahodnou chuť.

### 5 Jablka Red Prince

Sladké a šťavnaté plody z českých sadů, velmi oblíbené díky atraktivnímu vzhledu a výborné chuti.

### 6 RETRO Salát vajíčkový

Návratem k vysoké kvalitě českých lahůdek je tento salát s 65% obsahem vajec – samozřejmě českých.

### 7 Eidam 30%

Z českého mléka, bez barviv a z mlékárny s dlouholetou tradicí, která dbá na kvalitu – takový je náš sýr Eidam.

### 8 Chléb kvasový bez E

Ručně vyráběný pšenično-žitný karbovaný chléb bez „éček“. Jeho chuť vás vrátí o několik desetiletí zpět.

### 9 Albert rohlík

Poctivé velký, ručně vyráběný rohlík s bohatou recepturou.

### 10 Chléb horalský

Chléb z žitné, pšeničné a kukuřičné mouky s neodolatelně křupavou, rozpraskanou kůrkou.



# Coolinaření se Zdravou 5

*Vyhlašujeme 5. ročník dětské kuchařské soutěže*



Zdravá 5, ojedinělý vzdělávací projekt Nadačního fondu Albert, opět vyhlašuje populární celorepublikovou dětskou kuchařskou show Coolinaření se Zdravou 5. Přihlásit se mohou tříčlenné týmy dětí ve věku od 5 do 15 let z mateřských i základních škol a děti z dětských domovů, případně jiných sociálních subjektů nebo volnočasových sdružení.

#### **Malí kuchtíci (si) budou dělat radost jídlům**

„Soutěžní disciplínou je i tentokrát příprava zdravé svačiny. Letos chceme děti přivést k pochopení, že jídlo bychom měli připravovat s láskou a pak si s radostí užít společné chvíle při stolování. Soutěžící mají za úkol navrhnout, koho pozvánkou na připravené pohoštění potěší. Může to být osamělá paní ze sousedství, babičky a dědečkové v místním domově důchodců nebo třeba paní kuchařky ze školní jídelny,“ vysvětluje novinky v projektu Eva Nepokojová, koordinátorka Zdravé 5. Kombinace sociálního a výživového tématu je logickým propojením klíčových aktivit Nadačního fondu Albert, který se dlouhodobě věnuje podpoře zdravého životního stylu dětí i jejich rodičů a podpoře vzdělávání, integrace a rozvoje dětí ze sociálně znevýhodněných skupin.



#### **Nákup surovin v hodnotě 100 korun pro jeden tým jako každoročně poskytne školám nákupní poukázka do prodejny Albert.**

Recept společně s fotografiemi z přípravy a předání pohoštění včetně obhajoby výběru obdarovaného přihlásí každý tým prostřednictvím stránek [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz) do 7. dubna 2017. Odborná porota soutěže vybere do celostátního finále pět nejlepších týmů z každé kategorie z celé České republiky. Finále se uskuteční v polovině května v Praze a bude plně překvapení. Na výherce čeká i letos speciální zážitková odměna!

Nadační fond Albert poskytuje školám všechny své projekty zdarma. Více o pravidlech a termínech soutěže naleznete na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz).





**Z polí a sadů do našich obchodů.**  
Když začne sezona, naše oddělení ovoce a zeleniny hraje všemi barvami českých plodin.



**Vůně z pekárny.** Víme, že čerstvé pečivo je naší národní pýchou, proto spolupracujeme s pekaři po celém Česku.

## Inspirace pro vaši kuchyni od českých dodavatelů

*U nás v Albertu si vyberete ty nejlepší lokální potraviny*

Kvalitní suroviny jsou základem každého povedeného receptu. To víme hlavně my v Albertu. Proto na pultech našich obchodů najdete produkty od prověřených českých dodavatelů s dlouholetou tradicí, ať už se jedná o čerstvé maso, lokální ovoce a zeleninu nebo třeba regionální chléb.

### Maso s českým rodokmenem

Čerstvé, prověřené a kvalitní. Tím vším se chlubí české maso, které do obchodů Albert dodávají lokální chovatelé a zpracovatelé. Vybrat si můžete od předních českých dodavatelů, jako je Masokombinát Polička, Kostelecké uzeniny a Rabbit. Ti mají dlouholetou tradici na českém trhu a ručí za kvalitu a skvělou chuť masa. Loni na podzim jsme v Albertu podepsali memorandum o rozšíření této spolupráce pod záštitou ministra zemědělství. „Podpora kvalitních českých produktů a jejich přehledné značení je pro Ministerstvo zemědělství prioritou. Zvýšení nabídky českého vepřového a hovězího masa v obchodní síti proto považuji za velmi pozitivní krok,“ řekl pan ministr Marian Jurečka. Díky spolupráci s prověřenými českými dodavateli je u nás 100% stálé nabídky masa jen z domácích chovů. Český původ masa poznáte jednoduše a transparentně podle obalu se symbolem české vlajky a nápisem „Česká potravina“ na obalech.

### Ovoce a zelenina z políček odvedle

Na čerstvosti a kvalitě potravin nám prostě záleží. Proto spolupracujeme i s českými dodavateli čerstvých plodin



**Jasně a přehledně.** Označení „Česká potravina“ garantuje český původ výrobků.

z lokálních polí. A když nastane domácí sezona, naše oddělení ovoce a zeleniny jen kvete místními produkty, které se z našich polí a sadů dostaly do našich regálů tou nejkratší možnou cestou. Vždyť co je lepšího než kousnout do jablka, které dozrálo nedaleko, nebo ochutnat chleba s máslem a ředkvičkami takřka odvedle.

### Klenoty z českých pecí

Čerstvý chléb je stálíci našich nákupních košíků po celých 25 let, které jsme loni oslavili s českými zákazníky. My v Albertu jsme byli vůbec prvním obchodním řetězcem v Česku, který navázal ve všech obchodech spolupráci s regionálními pekaři. Víme, že pro zákazníky je ten jejich místní chléb vždy regionálním klenotem, a jsme proto moc rádi, že jej ve spolupráci s našimi lokálními dodavateli



**Pod záštitou ministra.** Loni jsme podepsali memorandum o rozšíření spolupráce s českými dodavateli masa pod záštitou ministra zemědělství Mariana Jurečky.

můžeme v obchodech Albert nabídnout. Dnes jich po celé republice zásobuje naše prodejny šest desítek a vždy s malými odlišnostmi, na které jsou zákazníci v jednotlivých krajích zvyklí.

*Milé čtenářky a milí čtenáři,*

krásný čas velikonočních svátků bych Vám ráda zpestřila speciálním rozšířeným vydáním našeho časopisu. Březnové číslo je přímo nabitě sváteční atmosférou a tradičními velikonočními recepty. Beránek a mazance jsou bezpochyby každoroční stálice, ale nebojte se vyzkoušet třeba i báječný mrkvový dort a chlebové bochánky se svěží bylinkovou pomazánkou.

Přicházející jaro je také období očisty a zdravějšího životního stylu. Z receptů na králíka na několik způsobů, na křupavé či orientální kuře nebo na ryby s různými bylinkami si určitě vybere každý. A jestli se ptáte na můj názor, tak absolutním vítězem je pro mě recept na králíčí stehna s hořčicí. A pro skalní vyznavče zdravého stravování máme skvělé tipy na čerstvě lisované šťávy a jednoduché zdravé saláty.

Nezapomněli jsme ani na vaše nejmenší pomocníky a dali jsme dětem možnost předvést jejich talent nejen v kuchyni. Při pečení a hlavně zdobení velikonočních sladkých cup cakes si společně strávené chvíle určitě užijete. Kreativním nápadům na kraslice se meze nekladou, povoleny jsou všechny techniky – od barvení přírodními surovinami až po obyčejné fixy nebo zaječí ouška a čumáčky z papíru.

Velikonoční tabuli si můžete ozdobit také dekoračním věncem. Inspirujte se přímo od floristky, která Vám na našich stránkách ukáže, jak na to. Prozradí Vám, že suroviny jednoduše najdeme v přírodě všude kolem nás.

Takže upleťte pomlázky, nabarvěte vajíčka, uvařte si podle Albert magazínu a hlavně – užijte si Veselé Velikonoce!



Anna Tošovská  
šéfredaktorka



<b>Na každý den</b>	<b>12</b>
<i>Jednoduše a rychle</i>	
<b>Novinky</b>	<b>20</b>
<i>Aktuálně v Albertu</i>	
<b>Učíme se od mistra</b>	<b>34</b>
<i>Králík a kuře na sváteční tabuli podle Zdeňka Pohlreicha</i>	
<b>Velikonoce</b>	<b>46</b>
<i>Tradičně i nově, obarvete si kraslice, uvijte věnec a pečte s dětmi</i>	
<b>Domácí stříbro</b>	<b>92</b>
<i>Recepty od našich čtenářů</i>	
<b>Zažijme spolu</b>	<b>96</b>
<i>Nedělní brunch</i>	
<b>Rybí speciality</b>	<b>110</b>
<i>Kapr, pstruh a losos</i>	
<b>Naši lidé</b>	<b>116</b>
<i>Co roste v Polabí</i>	
<b>Podle kalendáře</b>	<b>118</b>
<i>Ty nejlepší saláty</i>	
<b>Porce zdraví</b>	<b>128</b>
<i>Čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny</i>	
<b>Dopisy čtenářů</b>	<b>148</b>
<i>Pište nám, vaše názory nás zajímají</i>	
<b>Křížovka a sudoku</b>	<b>149</b>
<i>Luštěte a vyhrajte</i>	
<b>Komiks</b>	<b>150</b>
<i>Sušenky pro koledníky</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 26. 4. 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 • FOOD STYLING: Darina Křivánková, Milena Volfová • DECOR STYLING: Darina Křivánková, Johana Střížková, Yveta Kroupová • MAKE-UP & STYLING: Kateřina Krobová • MARKETING: Andrea Šulcová, Kateřina Mojdlová GRAFIKA A ILUSTRACE: ThisIsMartins.com • TISK: Severotisk • MK ČR E 7161 © AHOLD Czech Republic • I SSN 1211-1422

ADRESÁR: ANTIK SPOMYŠL / Spomyšl 147; BUTLERS / Atrium Flora, Vinohradská 2828/151, Praha 3; TCHIBO / Atrium Flora, Vinohradská 2828/151, Praha 3; MADAL BAL / Sokolovská 394/17, Praha 8; STONE BRIDGE / OC Spektrum, 1. patro, Obchodní 113, 251 01 Průhonice – Čestlice; EMA MAMISU / Jana Zajíce 24, Praha 7; ROSMARINO / Drtínova 11, Praha 5

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

# NAKUPTÉ NAD 300 Kč A VYHRAJTE ROČNÍ NÁKUP ZDARMA!

STAČÍ JEN ZAREGISTROVAT KÓD  
Z ÚČTENKY NA [WWW.VELIKONOCE.ALBERT.CZ](http://WWW.VELIKONOCE.ALBERT.CZ)



- Nakupte nad 300 Kč
- Zaregistrujte unikátní kód z účtenky na [www.velikonoce.albert.cz](http://www.velikonoce.albert.cz)
- Každý den losujeme výherce ročního nákupu zdarma!
- Akce trvá od 15. 3. do 18. 4. 2017



Akce platí v supermarketech a hypermarketech Albert od 15.3. do 18.4.2017. Za každý nákup v hodnotě nejméně 300Kč obdržíte účtenku s unikátním kódem, se kterým se můžete registrovat do online soutěže o roční nákup zdarma. Pro získání unikátního kodu pro registraci do online soutěže platí cena po odečtení veškerých slev a kuponů za vrácené obaly. Podrobnosti na [www.velikonoce.albert.cz](http://www.velikonoce.albert.cz) nebo na informacích prodejen.

# Seznam receptů

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

## snídaně

Míchaná vejce	● ●	98
Ovesná kaše s chia semínky	●	100
Ořechová granola s klikvami	●	100
Klasická anglická snídaně		102
Francouzské toasty	●	104
Vafle		106

## polévky

Rajčatová polévka s kokosovým mlékem a krevetami	● ●	14
Vývar s kuřecími knedlíčky		43

## hlavní jídlo

Ricottové placičky s pečenými rajčaty	●	12
Pečený květák s kari	●	15
Asijské nudle se zeleninou a lososem	●	17
Králík dušený v bílém víně	●	37
Králíčí hřbet v balíčku	●	38
Králíčí stehna na hořčici		39
Pečené kuře s bylinkami	●	41
Dušené kuře s citrusy a olivami	●	42
Gnocchi se špenátem a vepřovou panenkou	●	56
Zapečený květák s nivou	●	93
Šakšuka	● ● ●	100
Fritata	● ●	106
Pstruzi s tymiánem a citronem	● ●	111
Kapří hranolky s bramborovými kuřátky a tatarskou		112
Pikantní losos s bulgurem a zeleninou	●	113

## zákusky

Tvarohový zajiček	●	48
Beránek z piškotového těsta	●	48
Jidáše	●	52
Mazanec	●	52
Mrkvový dort	●	58
Vanilkové cupcaky	●	72
Banánové muffiny s borůvkami	●	78
Mramorová bábovka	●	98

## saláty

Grilovaný salát s kuřecími játry	● ●	16
Salát s kuřetem a quinoou	●	121
Salát s pomelem a jahodami	● ●	122
Salát s lesním ovocem	● ●	123
Salát se šunkou a cizrnou	●	124
Salát s tuňákem	●	125

## chuťovky

Velikonoční nádivka		50
Quiche se špenátem a sýry	●	50
Bylinková pomazánka a věnec z housiček	●	54
Slaný závin s pórkem a šunkou		76
Pizza slunce		77
Vajíčková pomazánka	●	98
Plněné croissanty		104
Opečený chléb s avokádem	●	106

## nápoje

Rudý ďábel	● ● ● ●	130
Růžový sen	● ●	130
Pusa na dobré ráno	● ● ● ●	131
Očistná kúra	● ● ● ●	131
Kakaové pohlazení	● ● ● ●	132
Oranžová smršť	● ● ● ●	132
Vlídne probuzení	● ●	133
Zelená radost	● ● ● ●	133

# Rychle na talíři

Receptů na rychlá a jednoduchá jídla není nikdy dost. Měla by se za ně dávat Nobelova cena. Nabízíme tipy na originální polévku, netradiční salát, jídla pro vegetariány i milovníky asijských chutí. Který z nich se stane vaším favoritem?

FOTO: Šárka Babická FOOD & DECOR STYLING: Darina Krivánková


## Ricottové placičky s pečenými rajčaty

Jsou dokonale vláčné a hebké – luxusnější než klasické lívance. Připravit je můžete nasladko, ale slaná verze je mnohem atraktivnější. Do těsta nasekejte libovolné oblíbené byliny.

 **4 porce**

 **10 minut přípravy**  
**25 minut vaření**  
**a smažení**

 **velmi snadné**

1 hrst cherry rajčat  
1 lžice olivového oleje  
sůl  
3 vejce  
350 g ricotty  
50 g hladké mouky  
30 g másla + na smažení  
1 hrst nasekaných bylin  
(pažitka, petrželka)  
pepř  
1 hrst bazalkových listů 

- Rajčata dejte do pekáče, zakápněte olivovým olejem, osolte a dejte na 15 minut do trouby vyhřáté na 180 °C.
- Žloutky oddělte od bílků. Z bílků ušlehejte tuhý sníh. Žloutky smíchejte s 250 g ricotty, moukou a rozpuštěným máslem. Důkladně promíchejte, přidejte nasekané byliny (2 lžice si ponechte stranou), osolte a po částech vmíchejte sníh.
- Na pánvi rozehřejte lžici másla, z těsta tvořte lžící placičky, smažte je po obou stranách dozlatova a odkládejte na papírovou utěrku.
- Zbylou ricottu promíchejte se zbytkem nasekaných bylin, osolte ji a opepřete. Placičky podávejte s bylinkovou ricottou, pečenými rajčaty a lístky bazalky.

CENA ZA PORCI  
**20 Kč**



## Bazalka

Bazalka usnadňuje trávení, působí pozitivně na dýchací cesty, uklidňuje a navozuje dobrou náladu.

## \* tip

*S pečenými rajčaty jsou placičky dokonalé, ale zkusit k nim můžete i grilované papriky nebo rozmačkané avokádo. Na dozdobení pak použijte třeba zakysanou smetanu, do které nastroháte trochu nivy nebo jiného výraznějšího sýra.*

### i


ENERGIE: **416** kcal / **21%**  
SACHARIDY: **14,1** g / **5%**  
TUKY: **33,2** g / **47%**  
BÍLKOVINY: **17,2** g / **34%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.


# Rajčatová polévka s kokosovým mlékem a krevetami

Díky kokosovému mléku a koriandru má tahle polévka asijský nádech, krevety a rajčata s česnekem zase voní středomořsky. Dohromady to ovšem všechno fantasticky ladí.



 **4 porce**

 **15 minut přípravy**  
**20 minut vaření**

 **velmi snadné**

600 g soudkových keříkových rajčat AExc  
150 g mražených koktejlových krevet  
350 g mraženého hrášku  
2 cibule  
2 stroužky česneku  
3 lžice olivového oleje  
2 lžice rajského protlaku  
1 plechovka kokosového mléka  
sůl a pepř  
hrst čerstvého koriandru

- Rajčata zalijte vařící vodou, nechte dvě minuty stát, poté slijte a oloupejte. Krevety a hrášek dejte do cedníku a propláchněte studenou vodou.
- Cibule a česnek oloupejte, nasekejte nahrubo a v hrnci zpěníte na olivovém oleji. Vmíchejte protlak, pár minut restujte, aby základ polévky získal chuť. Poté přidejte rajčata a vařte, dokud se nerozpadnou. Směs rozmixujte tyčovým mixérem.
- Do polévky vmíchejte kokosové mléko, krevety a hrášek. Promíchejte, krátce provařte a dochuťte solí a čerstvě mletým pepřem. Podávejte s čerstvým koriandrem.



## Rajčata soudková keříková

Rajčata Albert Excellent vynikají plnou chutí a intenzivní barvou. Hodí se pro studenou i teplou kuchyni.


## \* tip

*Do polévky můžete přidat místo krevet kousky lososa nebo tresky, případně směs ryb a mořských plodů.*

**i**  
ENERGIE: **299** kcal / **15%**  
SACHARIDY: **19** g / **7%**  
TUKY: **20,5** g / **29%**  
BÍLKOVINY: **24,2** g / **48%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.

# Pečený květák s kari

Výrazně kořeněný květák je příjemně pikantní. Jeho ostrost srazí neutrální rýže a hebký jogurt – vše dohromady tvoří dokonale harmonické jídlo.

 **4 porce**

 **10 minut přípravy**  
**20 minut pečení**

 **velmi snadné**

1 květák  
1 lžice + 1 lžička kari  
4 lžice olivového oleje  
200 g rýže AExc  
sůl  
250 g zelených fazolek  
hrst lískových ořechů  
6 lžic bílého jogurtu

- Květák rozeberte na malé růžičky, dejte do mísy a promíchejte se lžící kari koření a olivovým olejem. Vysypte na plech vyložený pečicím papírem a dejte do trouby vyhřáté na 190 °C. Pečte, dokud květák mírně nezezlátne, bude to trvat asi 20 minut.
- Mezitím uvařte v osolené vodě podle návodu na obalu rýži. Fazolky očistěte a uvařte na skus, sceďte a propláchněte studenou vodou. Ořechy opražte na suché pánvi, zbavte většiny slupek a posekejte nahrubo.
- Hotový květák promíchejte s fazolkami a podle potřeby dochuťte solí. Podávejte s rýží, opraženými lískovými ořechy a bílým jogurtem, ve kterém rozmíchejte lžičku kari.

**i**

ENERGIE: **402** kcal / **20%**  
SACHARIDY: **55,3** g / **20%**  
TUKY: **17** g / **24%**  
BÍLKOVINY: **13,2** g / **26%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.



Rýže basmati  
varné sáčky 4 × 120 g

Dlouhozrnná loupáná rýže je po staletí pěstovaná na úpatích Himálaje. Při vaření nelepí a je snadno a rychle stravitelná.


**\* tip**


*K pečenému kvěťáku můžete připravit místo rýže kuskus nebo bulgur. Skvělý bude i s novými bramborami.*




# Grilovaný salát s kuřecími játry

Kombinace kuřecích jater s tropickým ovocem je delikátní. Játrům dopřejte jen krátkou tepelnou úpravu, aby zůstala šťavnatá. Krátce stačí ogrilovat i salát, na jeho chuti se to ovšem výrazně podepíše.

 **4 porce**

 **20 minut přípravy**  
**10 minut restování**

 **velmi snadné**

500 g kuřecích jater   
2 lžice olivového oleje  
1 červená cibule  
sůl a pepř  
4 saláty little gem  
2 pomeranče  
1 granátové jablko

- Játra zbavte blan a pokrájejte na větší kusy. Zprudka je orestujte na oleji spolu s cibulí pokrájenou na klínky. Játrům postačí minuta dvě z každé strany, uvnitř by játra měla zůstat růžová. Hotová játra osolte a opepřete.
- Do výpeku dejte srdíčka salátů rozkrojená podélně na čtvrtiny a krátce je opečte ze všech stran.
- Na talíře nandejte opečený salát, játra s cibulí a kolečka pomeranče. Vše zasypte zrnky granátového jablka a zalijte zbytkem výpeku.

## \* tip

*Použít můžete jakákoli drůbeží játra: kuřecí, kachní i krůtí. Kachní mají nejvýraznější chuť, kuřecí jsou jemná, ale drobnější, s krůtími je nejméně práce, protože jsou největší.*



### Kuřecí játra

Čas od času bychom si játra měli dopřát. Obsahují všechny vitamíny řady B, bohaté jsou také na vitamín A. Mají vysoký obsah železa, který podporuje tvorbu krve.

### i

ENERGIE: **276** kcal / **14%**  
SACHARIDY: **21,8** g / **8%**  
TUKY: **10,7** g / **15%**  
BÍLKOVINY: **27,1** g / **54%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.



## \* tip

Zeleninu můžete různě obměňovat, zkuste přidat pokrájený pórek nebo kolečka mrkve.



### Nakládané kukuřičky

Křupavá kukuřice ve sladkokyselém nálevu se skvěle hodí k masu, rybám či jako součást zeleninových směsí.




# Asijské nudle se zeleninou a lososem

Variace na asijskou kuchyni se hodí vždy, když je třeba uvařit rychle.

 4 porce

 15 minut přípravy  
15 minut vaření

 velmi snadné

400 g asijských nudlí  
2 červené papriky  
200 g stonkové brokolice  
10 nakládaných kukuřiček [AQ](#)  
2 lžice slunečnicového oleje  
600 g lososa  
pepř a sůl  
4 lžice sójové omáčky  
1 lžice sezamového oleje  
2 lžice sezamu  
2 jarní cibulky

- Nudle uvařte podle návodu. Papriku a brokolici očistěte a pokrájejte na větší kousky, kukuřičky podélně rozkrojte. Zeleninu orestujte na pánvi na troše oleje, aby změkla, chytila barvu, ale stále zůstala křupavá.
- Lososa rozdělte na porce, potřete je olejem a opepřete. Zprudka opečte ze všech stran, z každé minutu, maximálně dvě, aby ryba zůstala uvnitř šťavnatá. Hotovou rybu osolte.
- Ze sójové omáčky a sezamového oleje umíchejte zálivku. Nudle promíchejte se zeleninou, zalijte zálivkou, na jednotlivé porce dejte lososa, zasypte sezamem a nasekanými jarními cibulkami.

**i**

ENERGIE: 919 kcal / 46%  
SACHARIDY: 122,2 g / 45%  
TUKY: 29,6 g / 42%  
BÍLKOVINY: 39,6 g / 79%  
Hodnoty odpovídají jedné porci.



# 7 tipů, jak děti naučit jíst zdravě

I ve výživě platí, že co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. Rozhodující vliv na to, co bude dětem chutnat v dospělosti a zda budou mít v pozdějším věku nadváhu či obezitu, mají totiž rodiče. Čas máme přibližně do 6 let věku dítěte. Jak tedy naučit děti jíst zdravě bez toho, že bychom je přivázali ke stolu, nebo jim potom za odměnu dali nezdravou sladkost?

## Nechte se inspirovat tipy, které pro vás připravili odborníci z iniciativy Vím, co jím a piju

- Chodte s dětmi společně nakupovat a nechte je, ať si samy vyberou a koupí zeleninu, kterou si dají k večeři.
- Pusťte děti k vaření a zavřete jedno oko nad tou spouští v kuchyni. Menší děti mohou omývat zeleninu a míchat, starší krájet a šlehat...
- Nezapomínejte na to, že jíme i očima – vykrajovátko, obličejíčky a zvířátka mají úspěch zaručený.
- Nebojte se zkoušet nová jídla – nebuďte ale zklamaní, když to nebude hned na první pokus trhák. Nová jídla je nutné nabízet opakovaně a trvat na tom, ať děti alespoň ochutnají.
- Buďte dobrým příkladem – jezte pestře, zařazujte pravidelně ovoce a zeleninu. Dítě bude jíst spíše jídlo, které jí i někdo jiný.
- Jezte společně a netrvejte na pravidle, že u jídla se nesmí mluvit. Vždyť dobré jídlo utváří dobré vztahy a láska prochází žaludkem.
- U dětí se střídají období, kdy jedí více a kdy naopak méně. To je normální fyziologický proces, proto nemá cenu dítě za každou cenu do jídla nutit nebo mu dávat velké porce.

Pokud má dítě nadváhu nebo je obézní, je nutné zasáhnout. Zaměřit bychom se měli především na sladkosti, sladké nápoje a potraviny typu fast foodu. Jedna dobrůtka nevádí, ale nemělo by to být na úkor běžného jídla nebo každý den. Vhodné je také konzultovat výživový režim s pediatrem nebo nutričním terapeutem. Více se dozvíte na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz).



S výběrem výživově hodnotných potravin poradí logo **Vím, co jím**. To zaručí minimální množství rizikových živin: nasycených tuků a trans tuků, přidaného cukru, soli. U některých potravin ohlídá i vlákninu a celkovou energii.





*Boneco znamená kvalitu, tradici  
a české suroviny*



K dostání ve vybraných  
prodejnách Albert



*od tradičního  
českého výrobce*



[www.dzklatovy.cz](http://www.dzklatovy.cz)

**NÁŠ TIP**  
na rychlý oběd či večeři!  
Klatovské kuřecí  
SPECIALITY

**Kuřecí špíz  
se špekem**

Kupíte  
v našich prodejnách

**SKVĚLÁ  
VOLBA**



# Velikonoční pekárna

## Sváteční mazanec

V našich hypermarketech pro vás pečeme voňavý a křupavý mazanec, bohatě zdobený mandlemi. Vybírat můžete ze dvou velikostí: 400 g a 800 g.

## Mazanec s klikvou

Exkluzivně v našich prodejnách zakoupíte tradiční mazanec nově s kanadskými brusinkami (klikvami). Neobsahuje žádné konzervanty.

U nás v Albertu jsme pro vás připravili bohatou nabídku pečiva pro sváteční dny.

## Velikonoční čajové pečivo

Ručně připravované jemné čajové pečivo s veselými motivy bude ozdobou vaší velikonoční tabule. Dostupné v hypermarketech Albert.

## Donuty

Pochutnejte si na lahodných donutech zdobených polevami svěžích příchutí.



## Ořechový koláč s pudinkem

Vláčný dezert s pudinkem a ořechy je vyrobený z kvalitních surovin. K dostání v hypermarketech Albert.



## Nové produkty v oddělení jogurtů a mléčných dezertů

### Termix

Chuť kakaa nebo vanilky v klasickém tvarohovém dezertu vás nikdy neklame. Naše AH Basic termixy obsahují přes 50% tvarohu a 12% smetany. Navíc mají nízký obsah tuku – okolo 2%.



### Skyr

Skyr je tradiční islandská zakysaná pochoutka s minimálním obsahem tuku a vysokým množstvím proteinů. Jeho poctivou přírodní chutí si zamilujete.



*Skyr se skvěle hodí na snídani s vaším oblíbeným müsli a ovocem*



### Malinový a ostružinový Milko Můj Skyr

Ovocné Skyrky Milko neobsahují žádná přírodní ani umělá aroma a barviva. Mají vysoký podíl ovoce (43,8%), 0% tuku a snížené množství cukru. Obsahují živou jogurtovou kulturu, která napomáhá trávení.



### Müller Mix müsli

Bílý jogurt s porcí kvalitního müsli je zdravou variantou pro snídani nebo svačinu. Vybírat můžete z pěti jedinečných kombinací.



### Velikonoční jogurtové vajíčko

Vaše děti si určitě pochutnají na svačince z českého mléka s přírodním vanilkovým aroma. Navíc na ně v každém velikonočním jogurtu Albert čeká veselá figurka.



### Řecké jogurty Kunín

Nová řada kunínských jogurtů vychází z originální řecké receptury. Jsou vyráběny z kvalitních přírodních ingrediencí. Kromě bílé klasiky ochutnejte i ovocné příchutě.



novinky

## Velikonoční cukrovinky

Velikonoce jsou za dveřmi a s nimi i tradiční čokoládové pochoutky nejen pro koledníky. Připravili jsme pro vás bohatou nabídku.

### Čokoládová vajíčka s náplní

Co by byly Velikonoce bez plněných čokoládových vajíček? Vybírat můžete ze dvou náplní – lískooříšková a vaječný likér s cappuccinem a vanilkou. Čokoláda je vyráběná šetrným způsobem k lidem i k přírodě, což dokládá logo UTZ na obale.



K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT

## Arašídy v cukru se sezamem

Pražené karamelizované arašídy v kombinaci se sezamovými semínky mají výjimečnou chuť, která naláká téměř každého. Jsou vhodné jako svačinka nebo skvělý doplněk při posezení s přáteli.



## Sušené plody

K oslavám Velikonoc neodmyslitelně patří bohatý stůl, který zpestříte skvělou kombinací sušených plodů a ořechů.



## BIO brambory

Brambory odrůdy Monika a Gala jsou produktem ekologického zemědělství z rodinné farmy na Vysočině. Jedná se o varný typ B, který se skvěle hodí jako příloha.



## Originální hospodské brambůrky

Brambůrky z kvalitních, ručně vybíraných brambor jsou připravované na řepkovém oleji, který obsahuje významné množství nenasycených mastných kyselin. Díky speciální receptuře, jejíž vývoj trval více než deset let, mají brambůrky unikátní chuť. Výborná pochoutka nejen k pivu.



## Dupetky

Ochutnejte zdravější variantu slaných krekrů ochucených mořskou solí nebo bílým a černým sezamem.



## Velikonoční brambory

Zpestřete si sváteční tabuli barevnými velikonočními bramborami. Kromě známějších žlutých a červených odrůd můžete vyzkoušet také fialovou. Naleznete v prodejnách Albert od 12. do 18. 4. 2017.



## Kofola malina, černý rybíz

Nechte se zlákat novými svěžími příchutěmi maliny nebo černého rybízu.



## Mazagrande

Přírodní citrusová šťáva a kávový extrakt v nealkoholickém nápoji spolehlivě osvěží a zažene únavu.



## Body&Future smoothies

Vyvážené složení nové řady čerstvých nápojů Body&Future nabízí ideální doplnění nezbytných vitamínů, proteinů, vlákniny a minerálů. To vše v kombinaci s čerstvě lisovanými šťávami vašemu tělu skvěle prospěje. V nabídce navíc najdete i kokosovou vodu.



## Kosmetika



### Nivea

Krém, který si zamilujete. Intenzivně vyživuje pokožku a nezanechává pocit mastnoty.



### Francouzská péče

Produkty francouzské značky Mixa byly vyvinuty ve spolupráci s lékaři tak, aby splňovaly ty nejpřísnější požadavky pro citlivou pleť. Jsou tedy hypoalergenní a neobsahují parabeny.



## Polévky Albert Excellent

Vychutnejte si skvělé hotové polévky, které stačí pouze ohřát. Milovníky zajímavých chutí potěší mix neotřelých ingrediencí a koření. Vyzkoušet můžete například arašídovou polévku nebo rajčatovou polévku s koriandrem.



## Losos Albert Excellent v olivovém oleji

Náš Albert Excellent losos pochází ze zodpovědně řízené farmy s certifikátem ASC. Pro ještě lepší chuť je naložen do olivového oleje ze Španělska. Losos by měl být součástí každého vyváženého jídelníčku, protože jeho maso je bohaté na omega 3 mastné kyseliny.



## Játrovka ve špeku Delikates

Velký podíl ruční práce dává tomuto produktu jeho typický a originální vzhled – nově s vyšším obsahem vepřových jater. Bezlepková paštika je balená do přírodního vepřového sádla, jehož příjemná chuť a vůně se prolíná i do výrobku.



## RETRO speciál

RETRO výrobky neobsahují glutaman sodný, košenilu, sóju a lepek.

### RETRO Pražská šunka

Klasická, lehce zauzená vepřová šunka z kýty, s tukovým krytím a kůží na povrchu. Obsahuje 94% masa.



### RETRO Hrubozrnná sekaná

Ochutnejte naši RETRO Hrubozrnnou sekanou od řeznických mistrů, obsahuje 88% masa.



### RETRO Tlačěnka

Typická zabijačková pochoutka, naše RETRO Tlačěnka obsahuje 80% vepřového masa.



### RETRO Polský točený salám

Novinka RETRO Polský točený salám obsahuje 70% vepřového masa a sádla a 18% hovězího masa. Vyniká klasickou paprikovou chutí.



# Delikatesy z prodejen Albert na váš stůl



Vyberte si z bohaté nabídky kvalitních salámů, klobás a dalších uzenin.

## 1 Velikonoční šunka v bránci

Výběrová vepřová šunka s obsahem masa minimálně 88 % je ručně vyráběná z jednoho kusu masa, vařená, lehce zauzená a zabalená do vepřové bránice. K dostání exkluzivně v Albertu.



## 2 Prosciutto cotto

Solená italská šunka je vyrobená z vepřové kýty a má typický tenký okraj tuku, což přispívá k plnosti její chuti.

## 3 Gurmán v parmezánu

Lehce kořeněný salám z vepřového masa se vyznačuje jemnou pikantní chutí a je obalen v parmezánu.

## 4 RETRO dědova papriková klobása

Kvalitní klobása s obsahem masa minimálně 96 %, která je uzená horkým kouřem. Hlavní surovinou je vepřové maso, které je nasolené a nakořeněné. Dominuje sladká chuť papriky.



## 5 Slovenská gazdovská klobása

Fermentovaná klobása vyrobená podle starých receptur je zauzená kouřem z bukového dřeva. Plněná je do vepřových střev a je typická výraznou chutí a vůní.

## 6 Klobása Lángolt pikantní

Typická maďarská klobása se připravuje z velmi kvalitního vepřového masa a slaniny. Živou barvu jí dodává segedínská či kaločská paprika a tradiční uzení na bukovém dřevě. Proces uzení-sušení trvá 2-6 týdnů.

## 7 Knížecí uherská klobása

Obsahuje 80 % masa a má typické kouřové aroma s mírně slanou chutí. Získala ocenění Regionální Potravina, Top Delikatesa a Česká Chuťovka.

## 8 Slovenská gazdovská slanina

Uzená slanina z vysoleného vepřového boku má přiměřeně slanou delikátní chuť a vůni po studeném kouři.

## 9 Zaalander uleželý

Tento sýr vděčí za svou bohatou krémovou chuť zvláštnímu receptu a přesnému zrání. Chutná skvěle například se sušenými rajčaty a dobrým chlebem. Exkluzivně u nás.

## 10 Kozi sýr přírodní 55%

Krémový přírodní kozi sýr s obsahem tuku 55 % je vyráběn z holandského kozího mléka. Hodí se jak do salátů, tak na sendviče.

## 11 Švýcarský Gruyère 48% AOC

Gruyère AOC je lahodný polotvrdý švýcarský sýr s tradicí. Vyrábí se ze syrového kravského mléka v regionu Gruyère. Má hladkou strukturu a charakteristickou aromatickou chuť připomínající ovoce a ořechy. Je vynikající jako dezertní sýr k vínu nebo v sýrovém fondue.



EXKLUZIVNĚ  
U NÁS



Z našich velikonočních těst si za pár minut dokážete upéct vynikající pečivo a pochutnáte si jako u babičky. Vyzkoušejte klasické linecké těsto s příchutí kokosu či perníku. Navíc jen v prodejnách Albert najdete linecké vanilkové těsto s máslem.

1 Odlehčený  
bramborový salát  
s majonézou  
a jogurtem



2 Bramborový  
salát selský bez  
majonézy



3 Bramborový salát  
s kvalitním salámem  
bez separátů



4 Tradiční  
bramborový salát  
s majonézou



Tradičně jsme pro vás připravili exkluzivní velikonoční nabídku oblíbených aspiků – tentokrát ve tvaru čtyřlístku, kuřátka či zajíčka.

3



1



2



4



Vyzkoušejte naše vynikající bramborové saláty i na Velikonoce. Receptury jsme připravili s našimi dodavateli tak, aby si vybral opravdu každý.

Zařadte do velikonočního menu i čerstvé ryby. Inspiraci na recepty přinášíme na stranách 110–113.



*Aktivní život  
s chutí!*

• Zdroj vlákniny

• Zvýšený podíl žitné mouky

• Podpora zdravého životního stylu

K dostání ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

**LE & CO**

VÝROBA UZENIN®

OBLÍBENÉ PLÁTKOVANÉ VÝROBKY  
OD SPOLEČNOSTI LE & CO

... žijeme s chutí.

95%  
masa

96%  
masa

96%  
masa

92%  
masa

95%  
masa

zelená linka: 800 100 172

[www.sunka.cz](http://www.sunka.cz)

K dostání ve vybraných  
prodejnách Albert.

**DELIKA**

*klasické lahůdky*

**RUSKÉ MAXI VEJCE  
A RUSKÉ VEJCE V ASPIKU**

LEPŠÍ NEŽ MALOVANÁ...



K dostání ve vybraných prodejnách Albert. I další výrobky z našeho sortimentu najdete v supermarketech a hypermarketech Albert.  
DELIKA lahůdky, s.r.o., U hřiště 654/21a Brno, tel.: 547 227 123-5, fax: 547 227 653, delika@delikalahudky.cz



**39<sup>90</sup>  
KŠ**



**26<sup>90</sup>  
KŠ**



EXKLUZIVNĚ  
PRO

**albert**



**46<sup>90</sup>  
KŠ**



**32<sup>90</sup>  
KŠ**



**41<sup>90</sup>  
KŠ**

✘ Bez Glutamátu  
✘ Bez Lepku  
✘ Bez Sóji

**KRŮTÍ ŠUNKY A PÁRKY S VYSOKÝM PODÍLEM MASA.**

**KRŮTÍ MASO JE VELMI KVALITNÍ A ZÁROVEŇ LEHCE STRAVITELNÉ.  
MÁ MINIMÁLNÍ OBSAH TUKŮ A VYŠŠÍ OBSAH BÍLKOVIN.**



K DOSTÁNÍ ZA ZVÝHODNĚNÉ CENY VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT OD 29.3. DO 23.4.2017



Dámský top  
s výšivkou,  
349 Kč



Dámské pastelové  
džíny, 499 Kč

---

# Rozkvetlý šatník

Na Velikonoce si každý zaslouží něco nového a pěkného. Ve svěží jarní kolekci Cherokee nabízíme módní inspiraci pro všední den, víkend v přírodě i dětskou oslavu narozenin. Vybírat můžete z pestré nabídky pro celou rodinu.

Více na [www.cherokee.albert.cz](http://www.cherokee.albert.cz)



Dívčí bunda, 499 Kč

Dívčí tričko s květy, 169 Kč

Dívčí sukýnka, 299 Kč

Široký výběr oblečení Cherokee najdete ve vybraných hypermarketech Albert nebo na webových stránkách [www.cherokee.albert.cz](http://www.cherokee.albert.cz)



**CHEROKEE**<sup>®</sup>  
AN AMERICAN STANDARD  
— SINCE 1973 —



Pánská košile  
s potiskem, 349 Kč

Pánské kalhoty, 499 Kč





**CHEROKEE**<sup>®</sup>  
AN AMERICAN STANDARD  
— SINCE 1973 —



Chlapecká bunda  
s kapucí, 499 Kč

Chlapecké tričko  
s potiskem, 189 Kč

Chlapecké  
tepláky, 189 Kč

Králičí a kuřecí maso je lehké a delikátní – ideální na jarní období, kdy naše tělo potřebuje po zimě nabrat novou sílu. Díky trikům Zdeňka Pohlreicha si hravě poradíte jak s králíkem, tak s kuřetem.

FOTO: Marek Bartoš  
FOOD STYLING: Milena Volfová  
DECOR STYLING: Darina Křivánková

# králík a kuře

podle Zdeňka Pohlreicha



# Ta nejkvalitnější bílkovina

Zatímco kuřecí maso konzumujeme ve velkém, ročně ho každý z nás sní 25 kg, králíka stále neumíme docenit, dáme si tak jednoho, maximálně dva do roka. Přitom kuřecí a králíčí maso má velmi podobné kvality – je jemné, s nízkým obsahem tuku, ideální pro racionální stravu. Pochutnají si na něm děti i sportovci, je totiž lehké a zároveň výživné.

Kuřecí maso doporučuje každý výživový specialista, jedním dechem by k němu měl přidat i to králíčí. V obou případech jde o ty nejkvalitnější zdroje bílkoviny, které konzumujeme stále překvapivě málo.

## Zdravé a výživné

Králíčí maso je bohaté na esenciální aminokyseliny, má tedy tu nejkvalitnější bílkovinu. Z vitamínů převažují ty řady B (především B2, B6 a B12), z minerálů pak draslík, fosfor, hořčík či zinek.

Kuřecí maso navíc obsahuje selen, který chrání tělo při stresu, zvyšuje účinnost imunitního systému a je prevencí proti vzniku rakovinného bujení. Je zdrojem vitamínu B6, ten pozitivně ovlivňuje energetický metabolismus, a fosforu, ten má protizánětlivé účinky a je nezbytný pro zdravé zuby a kosti.

## Co nakoupíte

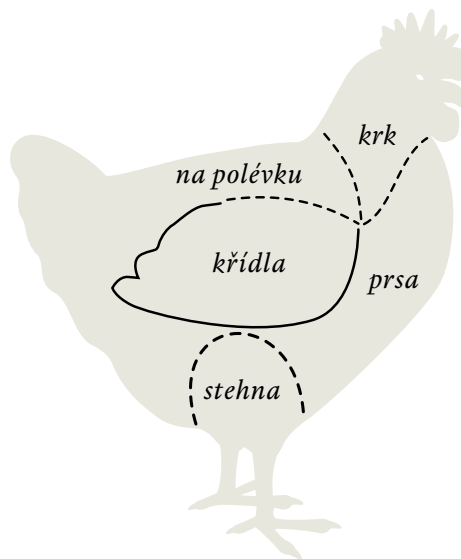
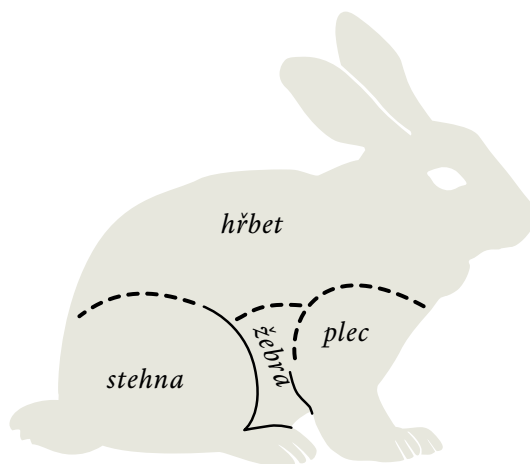
V prodejnách Albert si můžete koupit celého králíka a doma si ho naporcovat nebo si můžete odnést už připravené části: stehna, plec, hřbet či játra.

Kuřecí maso z nabídky je ideálně připravené pro tepelnou úpravu: celá kuřata, zadní čtvrtky, celá stehna, ale i horní a dolní části, prsa s kostí i bez kosti, křídla a kuřecí na polévku tvořené skelety a krky, to je ideální doplnit kuřecími droby, tedy játry, srdíčky a žaludky. Samozřejmě je i výběr kuřat z bio chovu, která vynikají

mimořádnou kvalitou masa a charakteristickou zlatavou barvou, což je výsledek jakostního výkrmu.

## Jak na králíka

Králíka můžete upéct vcelku, tradiční je úprava s česnekem, slatinou a bylinkami. Ale snad ještě více svědčí králíkovi dušení, nepotřebujete totiž docílit křupavé kůžičky jako u kuřete. Při dušení se vám nikdy nestane, že byste králíka vysušili, vždycky získáte dokonale šťavnaté maso. Stehna jsou o něco delikátnější než plec, můžete je upéct či osmažit. Jemné maso ze hřbetu se vyplatí pečlivě vyříznout a dopřát mu jen krátkou tepelnou úpravu, je dokonale libové a bez šlach.



## Jak na kuře

Celé kuře je ideální na pečení vcelku, ale můžete ho naporcovat a připravit z něj hned několik jídel – hodí se to zejména, když vaříte pouze pro dva. Zvláště upečte jednotlivá stehna, prsa můžete připravit vcelku nebo pokrájená na kousky a ze skeletu a křídel uděláte výborný vývar.

Stehna a jejich části jsou z kuřete nejoblíbenější. Pokud litujete, že má kuře jen dvě nohy, jednoduše si kupte balíčky celých stehen, případně tzv. kuřecí paličky či horní stehna. Šťavnaté maso ze stehen je ideální na pečení, ale dá se i grilovat a smažit.

Prsa jsou velmi dietní a delikátní. Pokud je koupíte i s kostí, jednoduše je odříznete a získáte dvě krásné porce a skelet na vývar.

Maso z prsou se hodí na přípravu smažených řízků, dá se grilovat jako steak nebo pokrájet na nudličky, které jsou pak hotové za pár minut.





*Naporcovat králíka není žádná věda. Stačí odseknout zadek se stehny a rozdělit je. Poté odřízněte hřbet. Je-li příliš velký, rozsekněte ho na půl. Zbude plec, čili přední běhy, které také rozdělte na dvě části.*



# Králík dušený v bílém víně

Králík důkladně vykoupaný ve víně ovoněném bylinkami a rajčaty bude ten nejšťavnatější, jakého jste kdy jedli.

 4–6 porcí

 20 minut přípravy  
40 minut dušení

 velmi snadné

1 králík  
3 lžice hladké mouky  
sůl a pepř  
olivový olej  
4 stroužky česneku  
1 plechovka rajčat  
1 svazek čerstvého tymiánu  
4 snítky čerstvého rozmarýnu  
½ lahve suchého bílého vína  
bageta k podávání

- Králíka naporcujte, oddělte přední i zadní běhy, hřbet rozsekněte na dvě části. Mouku ochuťte solí a čerstvě mletým pepřem a porce králíka v ní obalte. V litinovém hrnci rozpalte olivový olej a maso opečte ze všech stran dozlatova.
- Jakmile je králík opečený, přidejte česnek pokrájený na plátky, rajčata, byliny a vše zalijte vínem. Přiklopte a nechte dusit, 40 minut by mělo stačit. Maso bude měkké a šťavnaté, skvěle ho doplní hutná omáčka, tu podle chuti ještě dolaďte solí a pepřem a před podáváním z ní odstraňte větvičky bylin. Podávejte s čerstvou bagetou.

## \* tip

*Do omáčky můžete na začátku dušení přidat hrst černých oliv nebo nakládaných perlových cibulek, dodají jídlu další chutě.*




## Králičí hřbet v balíčku

Maso ze hřbetu je velmi jemné, sluší mu jen krátká úprava a také kombinace se slaninou, aby se nevysušilo.

### \* tip

*Bramborová kaše je ideální příloha, ale můžete zkusit i jednoduché čočkové ragú: červenou čočku duste spolu s posekanou cibulí, kousky mrkve a pokrájeným řapíkatým celerem.*

 4 porce

 20 minut přípravy  
20 minut pečení


 snadné


2 králičí hřbety  
sůl a pepř  
svazek čerstvého tymiánu  
8 plátků anglické slaniny  
2 lžice olivového oleje  
500 g brambor  
50 g másla  
100 ml mléka

- Králičí hřbety oddělte od kosti tak, abyste získali čtyři filety. Osolte je, opepřete, každý zabalte spolu s větvičkami tymiánu do dvou plátků anglické slaniny a zajistěte provázkem.
- Balíčky krátce opečte ze všech stran na olivovém oleji, přendejte na pekáč a dejte na 10–15 minut (podle tloušťky masa) péct do trouby vyhřáté na 180 °C.
- Brambory oloupejte a vařte v osolené vodě doměkka. Slijte, přidejte pokrájené máslo, rozstouchejte a postupně přilévejte teplé mléko, osolte a umíchejte kaši. Králičí filety před podáváním pokrájejte na plátky, porce přelijte výpekem.

# Králičí stehna na hořčici

Králík a hořčice je tradiční francouzská kombinace. Cibule a žampiony se postarají o skvělou přílohu, to nejlepší ovšem najdete na dně hrnce: dokonalou omáčku.

 **4 porce**

 **20 minut přípravy**  
**30 minut pečení**

 **velmi snadné**

4 králičí stehna  
sůl  
4 lžíce olivového oleje  
3 červené cibule  
2 hrsti malých žampionů  
3 stroužky česneku  
1 svazek tymiánu  
2 plátky toastového chleba  
2 lžíce másla  
100 g dijonské hořčice

- Stehna osolte a na rozpáleném oleji opečte ze všech stran, až zezlátnou, poté je vyjměte z hrnce. Do výpeku dejte na klínky pokrájenou červenou cibuli, celé žampiony, nahrubo posekaný česnek, několik snítek tymiánu a pár minut restujte.
- Toastový chléb rozdrobte, smíchejte s máslem a vytvořte drobenku. Porce králíka potřete hořčicí, posypte drobenkou a rozložte na cibuli se žampiony. Kastrol dejte do trouby vyhřáté na 220 °C a nepřikryté pečte 20 minut.

## ★ tip

*Pokud máte rádi jemnější chuť, zalijte králíka potřeného hořčicí hrnkem smetany, která srazí ostrost omáčky.*





*Kuře pečené vcelku  
si zaslouží vydatnou porci  
másla. Můžete ho jím  
jednoduše pomazat nebo ho  
zastrčit pod kůži na prsou.*








## \* tip

*Brambory můžete uvařit do poloměkka a nechat je dopéct dozlatova ve výpeku spolu s kuřetem.*

## Pečené kuře s bylinkami

Dokonalé, šťavnaté, voňavé... Takové je kuře připravené podle mistra Pohlreicha. Máslo s bylinami napěchované pod kůži se rozpustí a ochutí jak kuře, tak šťávu z něj vypečenou.

 **4 porce**

 **20 minut přípravy**  
**75 minut pečení**

 **velmi snadné**


1 větší BIO kuře (1,5 kg)  
2 citrony  
1 svazek čerstvého tymiánu  
1 svazek pažitky  
1 svazek kudrnky  
2 stroužky česneku  
sůl a pepř  
170 g změkklého másla  
olivový olej  
1 kg malých brambor


- Troubu předehřejte na 220 °C. Kuře omyjte a důkladně osušte. Nastrouhejte citronovou kůru, nasekejte polovinu tymiánu, pažitky a kudrnky, česnek pokrájejte na tenké plátky, směs osolte, opepřete a promíchejte se změkklým máslem (50 g másla si nechte stranou na brambory).
- Uvolněte kůži na prsou a naplňte ji ochuceným máslem. Břišní dutinu kuřete osolte, dovnitř vložte rozpůlený citron a zbývající tymián. Kuře svažte, celé potřete olivovým olejem, osolte a dejte do pekáče prsíčky nahoru. Podle potřeby během pečení podlijte trochou vody.
- Brambory oloupejte, nechte vcelku a uvařte v osolené vodě. Mezitím posekejte zbývající byliny. Hotové brambory slijte, vraťte do hrnce, přidejte máslo a nasekané byliny, osolte a promíchejte. Kuře naporcujte, podávejte s bylinkovými bramborami a přelité výpekem.


# Dušené kuře s citrusy a olivami

Tohle kuře voní Orientem, spousta koření a citrusy s olivami se postarají o chuťově bohatou omáčku.

 **4 porce**

 **20 minut přípravy**  
**40 minut dušení**

 **velmi snadné**

1 lžička mletého pepře  
1 lžička kurkumy  
1 lžička zázvoru  
1 lžička skořice  
1 lžička soli  
4 kuřecí stehna   
4 lžíce olivového oleje  
2 cibule  
3 stroužky česneku  
1,5 šálku vývaru  
300 g kuskusu  
1 hrst rozinek  
1 citron  
1 pomeranč  
1 hrst zelených oliv  
1 svazek hladkolisté petržele

- Smíchejte všechno koření se solí a ve směsi obalte porce kuřete. V litinovém hrnci rozpalte olivový olej, stehna opečte ze všech stran dozlatova. Vyjměte je a ve výpeku zpěňte nasekanou cibuli a česnek, zalijte vývarem a vložte opečené kuře. Přiklopte a nechte 30 minut dusit.
- Mezitím připravte kuskus. Smíchejte ho s rozinkami, zalijte dvojnásobným množstvím vroucí vody, promíchejte, přiklopte a nechte 10 minut nasáknout.
- Ke kuřeti přidejte na plátky pokrájený citron i pomeranč a hrst zelených oliv. Nechte 10 minut probublávat bez poklice. Kuskus načechejte vidličkou, vmíchejte nasekanou petrželovou nať, navrch dejte porce kuřete a bohatě zalijte omáčkou.



Kuřecí stehna

## \* tip

*Místo kuskusu můžete jako přílohu podobně připravit bulgur nebo bezlepkovou quinou.*




## \* tip


Vařené kuřecí maso můžete do knedlíčků jen nasekat nebo i rozmixovat, podepíše se to nejen na struktuře knedlíčků, ale i na jejich chuti.




# Vývar s kuřecími knedlíčky

Kuřecí vývar je klasika, tak ho tentokrát zkuste s vydatnými knedlíčky, na které využijete maso obrané ze skeletů.

 6 porcí

 30 minut přípravy  
90 minut vaření

 snadné

2 balíčky kuřecího na polévku  
3 lžíce slunečnicového oleje  
1 cibule  
3 mrkve  
3 bobkové listy  
5 kuliček nového koření  
5 snítek čerstvého tymiánu  
3 kuličky pepře  
2 lžíce másla  
15 ml mléka  
1 vejce  
6 lžic krupice  
sůl  
1 svazek hladkolisté petržele  
1 hrst mraženého hrášku

- Kuřecí skelety a krky dejte do většího hrnce s rozpáleným olejem a asi 5 minut je ze všech stran opečte. Přidejte očištěnou, rozpůlenou cibuli a jednu mrkev pokrájenou na větší kusy, stáhněte plamen a restujte dalších pět minut. Přilijte 1,5 litru vroucí vody a přiveďte k varu. Přidejte koření a byliny, stáhněte plamen tak, aby obsah hrnce mírně pobublával, a vařte asi hodinu. Průběžně sbírejte pěnu, která se bude tvořit na hladině.
- Vylovte skelety a krky a vývar nechte trochu zchladnout. Oberte maso z kostí a nasekejte ho nadrobno. Rozpuštěné máslo smíchejte s mlékem a rozšlehaným vejcem, přidejte krupici, sůl, posekanou petrželku (část si nechte stranou k podávání) a maso. Umíchejte hladké těsto.
- Vývar přecedte do čistého hrnce a přiveďte k varu, přidejte zbylé mrkve pokrájené na drobné kostičky a povolený hrášek, osolte a vařte, dokud není zelenina takřka akorát. Z těsta tvarujte knedlíčky a zavařte je v polévce. Jakmile vyplavou na hladinu, je polévka připravena k servírování. Chuť doladte solí a talíře dozdobte petrželkou.



č. 1 v Itálii

# Dimmidisi

JIŽ HOTOVÁ

- ČERSTVÁ POLÉVKA
- BEZ KONZERVANTŮ  
A BEZ GLUTAMÁTŮ
- VHODNÉ PRO  
VEGETARIÁNY
- S ČERSTVOU  
ZELENINOU



Vyzkoušejte také naše čerstvé saláty!



# RABBIT

TRHOVÝ ŠTĚPÁNOV a.s.

ZDRAVÉ • CHUTNÉ • DIETNÍ

králíčí maso...

- ...je jedním z nejdietnějších mas
- ...má nízký obsah tuku
- ...má nízký obsah cholesterolu
- ...má vysoký obsah dobře stravitelných bílkovin
- ...je od českého výrobce

Dodavatel českého králíčího masa.  
K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

[www.rabbit.cz](http://www.rabbit.cz)





*Mladá kachna a Zlaté kuře,  
pravé speciality z Vodňan  
na Váš velikonoční stůl!*



www.vodnanskadrubez.cz

**Tepelně připraveno**

**1-2-3  
HOTOVO**

Staňte se snadno  
a sami generálem  
ve vaší vlastní  
kuchyni!

Nejlépe chutnají ohřáté



v troubě



mikrovlnce

nebo  
jen tak,  
rozmrázené

Rychle a chutně

doma, na chatě, na výletě...  
nebo třeba na koleji :)

**Kuřecí** → mini řízečky  
→ stripsy

Výhradní distributor  
pro ČR:

**ANIMALCO**

**I Like!**



hmmmm...

mňam...

**to musíte ochutnat**

# TRADIČNÍ VELIKONOCE

Ke svátkům jara patří mazanec, nádivka, beránek, jidáše...  
Ale je to také příležitost vyzkoušet nové recepty a nápady.  
Co třeba mrkvový dort nebo domácí houstičky?

FOTO: Marek Bartoš FOOD STYLING: Milena Volfová  
DECOR STYLING: Yveta Kroupová






# Tvarohový zajíček

Tvarohové těsto má příjemnou chuť, je vláčné a šťavnaté – pokud chcete mírnou odbočku od klasiky, tohle je správná cesta.

 **forma o objemu 2 l**

 **25 minut přípravy**  
**50 minut pečení**

 **snadné**

200 g změkklého másla  
170 g cukru krupice  
250 g měkkého tvarohu **ABio**  
kůra z 1 citronu  
4 vejce  
250 g polohrubé mouky  
1 sáček prášku do pečiva  
špetka soli  
máslu na vymazání  
a hrubá mouka na vysypání  
formy

- Máslo s cukrem ušlehejte do světlého krému, přidejte tvaroh, citronovou kůru a promíchejte.
- Oddělte bílky od žloutků, žloutky zašlehejte do těsta. Postupně přisypávejte prosátou mouku s práškem do pečiva a míchejte, dokud nezískáte hladké těsto. K bílkům přidejte špetku soli a ušlehejte pevný sníh, opatrně ho vmíchejte do těsta.
- Formu vymažte máslem a vysypte hrubou moukou. Těsto nalijte do formy a pečte asi 50 minut v troubě předehřáté na 180 °C.

## \* tip

*Formu můžete vysypat mletým kokosem.*

*Vymažte a vysypejte ji opravdu pečlivě, aby se při vyklápění zajíčkovi či beránkovi neulomil čumáček nebo ouško.*



BIO tvaroh


## \* tip

*Množství těsta vám vystačí na jednu klasickou formu nebo na dvě menší.*

# Beránek z piškotového těsta

Tradiční piškotový beránek uspokojí hlavně dětské chutě. Spolu s kakaem je to ta nejlepší velikonoční snídaně.

 **forma o objemu 2 l**

 **25 minut přípravy**  
**45 minut pečení**

 **snadné**

250 g cukru moučka  
5 vajec  
kůra z 1 citronu  
vanilkový cukr  
280 g polohrubé mouky  
5 lžic rozpuštěného másla  
máslu na vymazání  
a hrubá mouka na vysypání  
formy

- V robotu šlehejte cukr, 4 žloutky, 1 celé vejce, citronovou kůru a vanilkový cukr asi 10 minut do světlé pěny.
- Ze 4 bílků ušlehejte tuhý sníh. Střídavě ho s moukou a rozpuštěným máslem přidávejte k ušlehaným žloutkům a umíchejte hladké, vláčné těsto.
- Nalijte ho do pečlivě vymazané a vysypané formy. Pečte asi 45 minut v troubě vyhřáté na 170 °C.





---

## OD ŠKAREDE STŘEDY PO POMLÁZKU

Významný křesťanský svátek a současně oslava příchodu jara – to jsou Velikonoce. Pohyblivé svátky, pro něž je klíčový první jarní úplněk. Velikonoční pašijový týden začíná po Květné neděli.

Škaredá středa je ve znamení honění Jidáše. Ke slovu přicházejí řehtačky, aby nahradily zvonění zvonů, které odletěly do Říma.

Obřadní pečivo, jidáše, se ale pečou až na Zelený čtvrtek. Motají se podobně, jako byla spletena Jidášova oprátka. A proč je čtvrtek zelený? Je dobré sníst něco zeleného, aby byl člověk celý rok zdravý.

Velký pátek je den přísného půstu. Ráno se omýt studenou vodou ze

studny, pak se pomodlit v sadu pod každým stromem za dobrou úrodu... Takový býval tradiční rituál. A kuchyně zela prázdnotou.

Sváteční přípravy začaly až v sobotu. Bílá sobota byla posledním dnem půstu. Bílá byla podle barvy pláští, které nosili středověcí novokřtěnci. A také bílá jako smrt a čistota. Poprvé se od středy rozezněly zvony.

V neděli přišel Boží hod velikonoční. Hospodyně nosily do kostela naleštěné mazance, obarvená vejce, pečeného beránka, slaninu či klobásy. Obsah košíku musel být dokonalý, aby hospodyně sousedky nepomluvíly.


O Velikonočním pondělí přišel čas na pomlázku. Od časného rána se vyráželo na koledu. Chasníci vyšlehali děvčata proutím, aby je „pomladili“, za odměnu si odnesli malovaná vejce. Pokud koledníci vynechali stavení, považovala to jeho obyvatelka za neštěstí.


Jedním ze symbolů Velikonoc je beránek, což vychází z křesťanské symboliky nevinné oběti. Dříve se o Velikonocích hojně pekla jehněčí či skopová pečeně, maso z hlav jehňat se pak obíralo do nádivky, již se také proto říká hlavička. Později, kdy chov ovcí nebyl tak hojný, se beránek začal připravovat jako sladké pečivo.



## Velikonoční nádivka

Vývar z uzeného se postará o intenzivní chuť nádivky, kopřivy zase dodají svěžest – tohle je chuťová esence Velikonoc.

 6 až 8 porcí

 40 minut přípravy  
45 minut pečení

 snadné


1 kg uzené krkovice  
6 housek  
20 g droždí  
8 vajec  
125 ml mléka  
3 hrsti kopřiv  
½ lžičky muškátového květu  
1–2 stroužky česneku  
sůl a pepř  
másto a strouhanka na vymazání  
a vysypání formy

- Uzené maso zalijte vodou a hodinu vařte. Housky nakrájejte na kostičky, rozdrobte k nim droždí a zalijte je teplým vývarem tak, aby nasákl. Použijte raději méně tekutiny a případně ji přidejte. Maso nakrájejte na kostičky.
- Oddělte bílky od žloutků. Žloutky rozmíchejte v mléce, z bílků ušlehejte tuhý sněh. Nasekejte kopřivy.
- K namočeným houskám přidejte koření, utřený česnek, maso, kopřivy, žloutky a důkladně promíchejte. Nakonec přidejte po částech sněh a podle chuti dosolte a opepřete.
- Nádivku nalijte do formy vymazané máslem a vysypané strouhankou. Dejte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte asi 45 minut, povrch nádivky by měl zezlátnout.

## Quiche se špenátem a sýry

Tři druhy sýrů a spousta zeleného lupení zaručují skvělý chuťový zážitek. Jarní slaný koláč je výborná vegetariánská alternativa nádivky.

 forma o průměru 24 cm

 30 minut přípravy  
45 minut pečení

 snadné

**TĚSTO:**  
100 g másla  
200 g hladké mouky  
špetku soli  
4–8 lžic vody

**NÁPLŇ:**  
250 g čerstvého baby špenátu  
3 hrsti kopřiv  
150 g ementálu  
3 vejce  
250 ml smetany  
sůl a pepř

½ lžičky muškátového oříšku  
1 mozzarella  
100 g nivy  
hrst piniových oříšků

- Na těsto umixujte v robotu studené máslo s moukou a solí, po lžících přidávejte vodu, dokud nevznikne hladká koule. Těsto rozválejte mezi dvěma archy pečicího papíru a pomocí válečku přeneste do formy, vtačte do všech záhybů, zarovnejte okraj a dejte chladit.
- Špenát a kopřivy spařte vařící vodou, nechte okapat, důkladně vyždímejte a pokrájejte. Ementál nastrouhejte nahrubo, vejce rozšlehejte se smetanou, přidejte sůl, pepř a muškátový oříšek.
- Na korpus nasypete polovinu nastrouhaného sýra, přidejte špenát s kopřivami, zalijte vejci se smetanou, nakonec přidejte na kousky nalámanou nivu, natrhanou mozzarellu a pinie. Pečte 40 až 50 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.




Kopřiva


## \* tip

*Pinie jsou tím malým detailem, který z dobrého jídla udělá vynikající. Skvěle ale poslouží i pekanové ořechy nebo ty vlašské.*

## Jidáše

Těsto na tradiční velikonoční pečivo se zadělávalo vždy na Zelený čtvrtek – vy se do něj pusťte kdykoli o Velikonocích. S tvarováním pečiva vám rády pomohou děti.

 20 ks

 15 minut přípravy  
2 hodiny kynutí  
20 minut pečení

 snadné


500 g hladké mouky  
špetka soli  
100 g cukru krupice  
250 ml mléka  
1 sáček sušeného droždí (nebo 25 g čerstvého droždí)  
3 žoutky  
kůra z 1 citronu  
120 g rozpuštěného másla  
žloutek a lžičce mléka na potřetí  
med smíchaný s trochou rumu  
k podávání


- Mouku se špetkou soli prosejte do mísy, přidejte cukr, uprostřed udělejte důlek a vlijte do něj vlažné mléko. Do tekutiny nasypete droždí, přidejte žoutky a nastrouhanou citronovou kůru. Nakonec vlijte rozpuštěné vlažné máslo a vypracujte vláčné těsto.
- Těsto poprašte moukou, zakryjte utěrkou a nechte na teplém místě vykynout, zhruba po hodině a půl by mělo zdvojnásobit objem.
- Z těsta oddělujte kousky asi po 50 g a na lehce pomoučněné ploše vyválejte prameny asi centimetr silné a 25 cm dlouhé. Ty pak stáčejte jako spirály nebo esíčka. Skládejte na plech vyložený pečicím papírem a nechte ještě 30 minut kynout. Poté je potřete žloutkem rozmíchaným s mlékem a pečte 15 až 20 minut v troubě vyhřáté na 160 °C. Podávejte potřené medem, který můžete promíchat s trochou rumu.

## Mazanec

Bez mazance by nebyly Velikonoce. Měl by zářit jako jarní slunce. Každému bocháňku dopřejte vlastní plech, aby mohl náležitě nakynout.

 2 bocháňky

 20 minut přípravy  
2,5 hodiny kynutí  
45 minut pečení

 snadné

250 ml mléka  
160 g cukru  
kostka droždí  
400 g hladké mouky  
100 g polohrubé mouky  
špetka soli  
120 g másla  
3 žoutky  
50 g rozinek albert  
namočených v rumu  
plátky mandlí na posypání  
50 g nasekaných mandlí  
vejce na potřetí

- Do teplého mléka přidejte lžičci cukru a rozdrobte droždí, promíchejte a na teplém místě nechte vzejít kvásek. V míse smíchejte obě mouky se špetkou soli. Přidejte rozehřáté máslo, zbylý cukr, žoutky, rozinky, mandle, kvásek a vše promíchejte. Dobře propracované těsto zakryjte utěrkou a nechte kynout v teple asi 2 hodiny.
- Z těsta vytvořte dva menší mazance, dejte je na plech vyložený pečicím papírem, nahoře nastříhnete do tvaru kříže, potřete rozšlehaným vejcem, posypte mandlemi a nechte ještě asi 20 minut kynout. Pečte v troubě předehřáté na 160 °C asi 45 minut.

## \* tip

*Při splétání jídášů můžete být kreativní, nemusíte skončit u esíček a spirál, klidně se pusťte i do složitějších tvarů.*





Rozinky



# Bylinková pomazánka a věnec z houstiček

Sejít se kolem stolu, uždibovat houstičky a namáčet je v bylinkové pomazánce...  
Umíte si představit lepší zábavu na volné velikonoční odpoledne?

 6–8 porcí

 30 minut přípravy  
30 minut kynutí  
30 minut pečení

 snadné

**HOUSTIČKY:**  
250 g pšeničné chlebové mouky  
150 g žitné mouky **ABio**  
1 sáček sušeného droždí  
200 ml vody  
3 špetky soli  
1 lžice olivového oleje  
+ na potření  
mák, sezam **albert**  
nasekané bylinky na obalení

**POMAZÁNKA:**  
1 svazek pažitky  
1 svazek petrželky  
2 jarní cibulky  
2 lučiny  
1 cottage **AB**  
sůl a pepř

- Do robotu s hnětacím hákem dejte obě mouky, sůl, droždí a olej. Robot zapněte a během hnětení postupně přilévajte vodu. Ingredience by se měly spojit v kompaktní, nelepivé těsto. Přendejte je na pomoučněnou pracovní plochu a asi deset minut těsto ručně zpracovávejte, bude postupně stále pružnější.
- Po důkladném zpracování těsto rozdělte na 14 až 16 stejně velkých kousků. Vytvarujte bochánky, každý potřete olejem a obalte v máku, sezamu, bylinách... Skládejte těsně vedle sebe do koláčové nebo dortové formy vyložené pečicím papírem. Zakryjte je fólií, kterou potřete olejem, aby se na ni těsto nepřilepilo, a nechte asi 30 minut vykynout. Pečte je v troubě vyhřáté na 200 °C asi půl hodiny.
- Na pomazánku nasekejte bylinky a cibulky nadrobno a promíchejte s oběma sýry. Dochuťte solí a čerstvě mletým pepřem.



Sýr Cottage



Mák



BIO mouka žitná





## \* tip

*Houstičky můžete obalit podle libosti, další chuť jim dodá nastrouhaný sýr nebo kmín.*

# Gnocchi se špenátem a vepřovou panenkou


Bramborové gnocchi jsou malou kuchařskou výzvou. Ale kdy jindy se do ní pustit než o Velikonocích, kdy se kolem stolu sejde celá rodina.

 **4–6 porcí**

 **45 minut přípravy**  
**40 minut vaření**

 **snadné**

**GNOCCHI:**  
700 g moučných brambor  
1 velké vejce  
200 g hladké mouky (více či méně podle toho, kolik mouky brambory „sežerou“)  
sůl

**MASO:**  
800 g vepřové panenky   
4 snítky rozmarýny  
hrst čerstvého tymiánu  
1/2 lžice barevného pepře  
olivový olej

**ŠPENÁT:**  
1 cibule  
olivový olej  
200 g baby špenátu  
2 stroužky česneku  
sůl a pepř

- Brambory uvařte ve slupce a ještě horké oloupejte. Nastrouhejte je najemno nebo prolisujte. Na pracovní ploše udělejte do bramborové hromádky důlek, vlijte rozšlehané vejce, přidejte část mouky a začněte zpracovávat těsto. Mouku přidávejte postupně, možná nespotřebujete všechnu, nebo naopak budete muset přidat, záleží na kvalitě brambor. Mouky nepřidávejte zbytečně moc, měli byste získat nelepivé těsto, které je tvárné a dobře drží pohromadě.
- Těsto rozdělte na několik částí. Z nich postupně na lehce pomoučněné ploše vyválejte válečky o průměru asi 1,5 cm. Ty krájejte asi na dvoucentimetrové kousky, které tvarujte pomocí vidličky. Noky vařte postupně v několika dávkách v dostatečném množství osolené vody, dvě minuty jim budou stačit. Hotové kousky vylovte děrovanou naběračkou.
- Vepřovou panenku zbavte blan a tenkých konců, měla by být po celé délce přibližně stejně silná. Rozmarýn a tymián nasekejte najemno, pepř podrťte nahrubo v hmoždíři, smíchejte a ve směsi důkladně obalte maso. Rozpalte pánev se lžící olivového oleje a maso opečte ze všech stran tak, aby zezlátlo a z koření se udělala křusta, 2 až 3 minuty z každé strany by měly stačit.
- Panenku dejte do trouby vyhřáté na 170 °C a asi deset minut v ní nechte maso dopéct – přesná doba závisí na tloušťce masa. Panenka by měla uvnitř zůstat růžová. Než ji budete krájet, nechte ji asi 5 minut odpočinout, aby všechna šťáva zůstala uvnitř.
- Cibuli posekejte nadrobno, zpěníte na troše olivového oleje, přidejte špenát, nechte zavadnout, vmíchejte nasekaný česnek, osolte, opepřete a promíchejte s uvařenými noky. Podávejte s vepřovou panenkou pokrájenou na plátky.

## \* tip

*S tvarováním noky si můžete pohrát, každý vyválet a hezky vytvarovat na vidličce. Ale také se můžete spokojit jen s jednoduše pokrájenými špalíčky, chutnat budou totiž úplně stejně.*




Vepřová panenka






# Mrkvový dort


Vypadá slavnostně, je šťavnatý, plný chutí a jeho příprava není nijak složitá. To je přesně to, co potřebujete, když chcete udělat dojem.

 **2 formy o průměru 18 cm**

 **30 minut přípravy  
50 minut pečení**

 **snadné**

## KORPUS:

olej na vymazání formy  
260 g mrkve  
300 g vlašských ořechů   
6 vajec  
200 g cukru krupice  
2 lžičky perníkového koření  
2 lžičky skořice  
320 g Hery máslové chuti  
200 g hladké mouky  
4 lžičky prášku do pečiva  
120 g rozinek

## KRÉM:

250 g změkklé Hery  
máslové chuti  
370 g smetanového sýra  
(Philadelphia, Buko)  
90 g moučkového cukru  
čokoládová vajíčka nebo  
mandle v čokoládě na ozdobu

- Dvě formy o průměru 18 cm vymažte olejem a vyložte pečicím papírem. Očištěnou mrkev nastrouhejte najemno, ořechy nasekejte. Vejce vyšlehejte s cukrem a kořením do pěny. Postupně vmíchejte rozpuštěnou Heru, mouku s práškem do pečiva, strouhanou mrkev, rozinky a ořechy.
- Těsto nalijte do obou forem a v troubě vyhřáté na 180 °C pečte 50 minut. Upečený korpus nechte vychladnout na mřížce.
- Ze změkklé Hery, smetanového sýra a cukru ušlehejte hladký krém. Vychladlé korpusy podélně rozřízněte, natřete krémem a naskládejte na sebe. Zdobte čokoládovými vajíčky nebo mandlemi v čokoládě.

## \* tip

*Pokud vám zbude krém, můžete jím dort potřít i po obvodu. Pokud vám stačí menší dort, upečte z polovičního množství pouze jeden korpus.*



*« Velikonoční výslužka musela být reprezentativní, vypadat krásně a skvěle chutnat. S tímhle dortem by si žádná hospodyně ostudu mezi sousedkami rozhodně neudělala. »*





Z JINÉHO  
TĚSTA



ABY SE VÁM  
PEKLO LÉPE



# TRAVIČKOVÉ CUPCAKES

## Suroviny:

- 1 hrnek másla
- 2 hrnky krupicového cukru
- 3 hrnky cukrárenské hladké mouky z jiného těsta
- 4 vejce
- 2–3 lžičky prášku do pečiva
- 240 ml podmáslí
- vanilkový lusk/vanilková esence
- malinový krém
- 400 g másla
- 100 g moučkového cukru
- 4 lžičce malinového džemu

## Postup:

Změklé máslo vyšleháme do pěny, vmísíme cukr a vejce. Po částech přidáváme mouku smíchanou s práškem do pečiva a podmáslí, přimícháme zbytek mouky. Formu na muffiny vyložíme papírovými košíčky, naplníme je do 1/2 těstem a pečeme v předehřáté troubě asi 20 minut. Upečené cupcaky vyjeme z formy a necháme vychlad-

nout. Malinový krém připravíme vyšleháním másla s přesátým moučkovým cukrem, do této směsi vmícháme malinový džem. Pomocí cukrárenského sáčku pokryjeme tenčí vrstvou krému cupcaky. Povrch zdobíme různými způsoby podle příležitosti. V tomto případě zelenou marcipánovou travičkou a cukrovými vajíčky.

VYZKOUŠEJTE TAKÉ OSTATNÍ MOUKY:



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

# Veselé Velikonoce



K dispozici v hypermarketech Albert  
od 29. 3. do 18. 4. 2017 nebo do vyprodání zásob.

# Dejte vejce malovaný... ...nebo aspoň bílý

Vejce je dar. Je plné magie, ukrývá život a jeho tajemství. Aby byla jeho magická síla ještě větší, začal člověk pokrývat vejce ornamenty... Dnes vejce malujeme spíš pro radost, pro koledníky a pro společné chvíle strávené s dětmi. I ty mají samozřejmě své kouzlo.

FOTO: Marek Bartoš STYLING: Yvetta Kroupová

Skořápky od vajíček můžete použít jako miniaturní květináče na cibuloviny nebo je jednoduše naplníte vodou a dejte do nich květy. Také hezky poslouží jako obal na čajovou svíčku. V našich prodejnách najdete bohatou nabídku řezaných květin mnoha barev.



Tulipány



---

## Barvení vajec přírodními materiály

Vejsce můžete rozzářit tak, jak to dělali naši předci: pomocí toho, co nám dala příroda.

- Dvě hrsti pokrájené zeleniny (zelí, řepa), cibulových slupek, bylin (špenát, kopřivy) nebo tři lžice koření (kurkuma, kari) svařte v litru vody. Přidejte dvě lžice octa a lžičku soli. Vejce vkládejte do vroucí tekutiny se zdrojem barviva, povařte je osm minut a poté nechte v obarveném roztoku. Podle intenzity odstínu nechte vejce namočené v lázni 30 minut, několik hodin nebo i přes noc.



*červená řepa*

*červená řepa*

*slupky z cibule*

*kari či kurkuma*

*špenát a kopřivy*



*Nemusíte mít ty  
nejkrásnější kraslice.  
Hlavně, když to bude  
děti bavit.*

Vystačíte si s temperami, vodovkami, voskovkami nebo fixami. Také můžete vystříhovat a nalepovat... Třeba králičí ouška. A domalovat čumáčky. Nabarvené vyfouknuté kraslice se také dají navléknout na špejli jako originální totem.

Skvělými pomocníky jsou také speciální barvy na vejce, obtisky, samolepky, potisky či manžety, které se jednoduše navléknou na vejce a v horké vodě k němu dokonale přilnou.









*Vybavte se na  
Velikonoce  
v prodejnách Albert*

Na obarvení celých vajec skvěle poslouží kvalitní barvy OVO, ty jsou v nabídce hypermarketů i supermarketů. V hypermarketech Albert navíc seženete spoustu půvabných velikonočních dekorací, kterými zútulníte svůj domov a vykouzíte sváteční atmosféru. Vybírat můžete i z nabídky řezaných a hrnkových jarních květin.



Barvy OVO



# Jarní nabídka!

Přinášíme vám čerstvou nadílku praktických pomocníků do domácnosti

## Kuchyňské náčiní

### Culinaria red

Kuchyňské náčiní, které vás překvapí svou praktičností a odolností. Je šetrné k vašemu nádobí a snadno se udržuje.



Materiál nylon, žáruvzdorné do 210°C

## Pečení s Granitem

Ať už připravujete sladkou svačinku nebo se chystáte upéct narozeninový dort, nová řada pečících plechů a forem Granite je to pravé pro vás!



Nepřilnavý povrch!



## Dózy Polar

Praktické dózy nejen na potraviny s popisovatelným a omyvatelným víčkem výborně poslouží pro uchovávání i ohřev všech vašich kulinářských výtvorů. Vhodné pro použití v mrazničce, mikrovlnné troubě i myčce na nádobí.

## Beránek, nebo zajíček?

Beránek a zajíček patří mezi tradiční pokrmy, bez kterých si Velikonoce nelze představit. Zvolit si můžete mezi klasickou keramikou, kovovou anebo moderní silikonovou formou.

Nebo snad raději sáhnete po čokoládovém vejci?



Silikonová forma  
6 velikonočních vajec



kovová forma  
beránek s nepřilnavým povrchem

keramické formy  
zajíček, beránek



silikonová forma  
beránek

# Veselé Velikonoce



Beránek s polevou tmavou 400 g



Beránek s polevou světlou 400 g



Mazanec máslový s rozinkami  
sypaný mandlemi 600 g



Mazanec s rozinkami  
sypaný mandlemi 400 g

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

[WWW.PENAM.CZ](http://WWW.PENAM.CZ)

# Pečte s dětmi a pro děti





Pustit si děti do kuchyně může být pohroma. Nebo také čirá radost. Nejčastěji obojí. Tyhle zážitky jsou nezapomenutelné, ať už s dětmi budete zdobit cupcaky nebo plnit závin.

FOTO: Marek Bartoš


FOOD STYLING: Marie Horová a Darina Křivánková

DECOR STYLING: Johana Střížková

# Vanilkové cupcaky

Děti se vyřádí hlavně při zdobení. Připravte si spoustu barevného krému a také marcipán a fondán na vykrajování a tvarování nejrůznějších ozdob.

 12 ks

 30 minut přípravy  
25 minut pečení

 snadné

#### KORPUSY:

60 g másla  
200 ml mléka  
2 vejce  
1 lžička vanilkového extraktu  
250 g hladké mouky  
40 g polohrubé mouky  
110 g cukru krupice  
2 lžičky prášku do pečiva

#### KRÉM:

75 g změkklého másla  
160 g žervé  
350 g moučkového cukru  
1 lžička vanilkového extraktu  
gelové potravinářské barvy

fondán nebo marcipán  
na zdobení


- Rozehřejte máslo a vmíchejte ho do mléka. Přidejte rozšlehaná vejce a vanilkový extrakt.
- Smíchejte syké ingredience a spojte je s tekutým základem, stačí, když je promícháte vařečkou. Těstem naplňte košíčky do tří čtvrtin a dejte je péct na 25 minut do trouby vyhřáté na 170 °C.
- Upečené korpusy nechte zcela vychladnout, aby se na nich krém při zdobení neroztékal.
- Na krém našlehejte změkklé máslo do nadýchané konzistence. Tady se vyplatí použít robot nebo elektrický šlehač. Poté zašlehejte žervé a následně ručně vmíchejte ve dvou dávkách cukr. Nakonec přidejte vanilkový extrakt, krém rozdělte do misek, do každé přidejte jinou barvu a promíchejte.
- Krémem naplňte sáček se zdobící špičkou a naneste ho na korpusy. Cupcaky zdobte podle libosti nejrůznějšími motivy vytvarovanými nebo vykrojenými z marcipánu či fondánu.

## \* tip

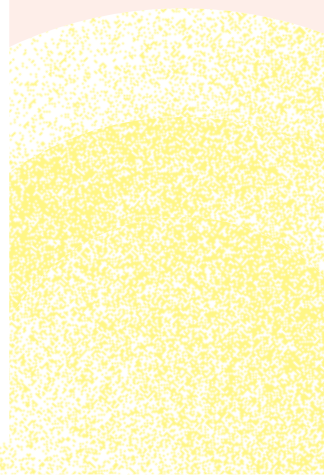
*Pokud chcete kakaové cupcaky, nahradte polohrubou mouku stejným množstvím kaka.*







*« Vytvarovat zajička  
či kuřátko chce trochu  
zručnosti. Pokud máte  
trpělivé děti, máte postaráno  
o zábavu na půl dne. Těm  
menším svěřte formičky  
a vykrajovátka. Půjde jim  
to s nimi takřka samo. »*



## Krém

Nanášení krému cukrářským sáčkem může být skvělá zábava. Připravte si několik sáčků s různými barvami krémů a odlišnými špičkami. Vykouzlíte pak různé tvary zdobení – chce to cvik, ale s každým hezkým kouskem vám poskočí sebevědomí.







### **Marcipán nebo fondán**


*Fondán je cukrová hmota na zdobení a potahování dortů, jakmile ji dáte do pusy, rozpustí se. Marcipán tvoří mleté mandle smíchané s cukrem. Marcipán s vysokým obsahem mandlí se jí jako pochoutka, ten s nižším podílem mandlí je ideální právě na zdobení dortů a zákusků. Zatímco základní fondán je čistě bílý, marcipán má díky mandlím barvu slonové kosti – obě hmoty se ale dají barvit potravinářskými barvami. S fondánem se snáz pracuje, marcipán lépe chutná. Záleží na tom, jestli si chcete spíš hrát nebo pochutnat.*

# Slaný závin s pórkem a šunkou

Máte-li čas, pohrajte si se zajímavým skládáním těsta. Ale klidně ho pouze jednoduše přeložte.

 4–6 porcí

 25 minut přípravy  
30 minut pečení

 velmi snadné

2 pórký  
1 lžice olivového oleje  
2 vejce + 1 na potřeni  
100 g čedaru  
150 g šunky  
½ lžičky muškátového oříšku  
sůl a pepř  
1 plát listového těsta **albert**



Listové těsto

- Pórek rozkrojte podélně na půl, důkladně vymyjte, osušte a pokrájte na nudličky. Poduste je na troše oleje takřka doměkka a nechte vychladnout.
- Vidličkou rozšlehejte vejce, vmíchejte nahrubo nastrouhaný sýr, na kostičky pokrájenou šunku a pórek. Dochutěte muškátovým oříškem, solí a pepřem.
- Náplň naneste doprostřed plátu listového těsta. Těsto po delších stranách nakrájete na pruhy. Konce těsta přeložte přes náplň, pruhy pak skládejte šikmo přes sebe. Hotový závin potřete rozšlehaným vejcem a pečte 30 minut v troubě vyhřáté na 200 °C.


## \* tip


*Variací na naplnění slaného závinu je takřka nekonečné množství. Pohrajte si s kombinací sýrů, přidat můžete sušená rajčata, baby špenát a místo šunky třeba kousky lososa.*




## Pizza slunce

Když nebude svítit venku, rozzáří určitě vaši kuchyň. Plnit ho můžete takřka vším, co máte rádi.

 4-6 porcí

 20 minut přípravy  
30 minut pečení

 velmi snadné

100 g anglické slaniny  
2 pláty listového těsta  
70 g rajčatového protlaku  
2 lžičky sušené bazalky  
50 g eidamu  
1 vejce

### \* tip


*Stejným způsobem můžete ze zbytků těsta připravit tyčinky.*

- Slaninu pokrájejte na malé kousky a opečte dokřupava.
- Z každého plátu těsta vyříznete kruh. Jeden potřete protlakem, posypte bazalkou, strouhaným sýrem a slaninou. Přiklopte druhým kruhem těsta a uprostřed naznačte sklenkou či formičkou kroužek o průměru 4-5 cm.
- Kruh těsta kolem dokola pravidelně nakrojíte, jako byste vytvářeli paprsky na slunečním kotouči. Každý „paprsek“ pak na konci stlačte a spirálovitě stočte.
- Celé „slunce“ potřete rozšlehaným vejcem a pečte asi 30 minut v troubě vyhřáté na 200 °C, dokud nezezlátne.

# Banánové muffiny s borůvkami

Rozmačkat banány a připravit drobenku zvládnou děti hravě. Zbytek určitě taky.

 12 ks

 20 minut přípravy  
30 minut odležení  
25 minut pečení

 velmi snadné

#### TĚSTO:

120 g změkklého másla  
120 g třtinového cukru  
2 vejce  
200 g hladké mouky  
1 prášek do pečiva  
2 banány  
2 lžíce zakysané smetany **ABio**

#### DROBENKA:

50 g hladké mouky  
50 g třtinového cukru  
50 g nasekaných vlašských  
ořechů  
50 g másla  
borůvky

- Máslo s cukrem utřete do světlé pěny, poté po jednom vmíchejte vejce. Do tekuté směsi pak nadvakrát přidejte prosátou mouku s práškem do pečiva. Banány rozmačkejte vidličkou a vmíchejte je do těsta spolu se zakysanou smetanou. Těsto nechte 30 minut odpočinout v lednici.
- Mezitím připravte drobenku. Mouku, cukr a ořechy smíchejte se studeným máslem pokrájeným na kostičky a důkladně zpracujte prsty na drobenku.
- Do těsta vmíchejte borůvky, naplňte košíčky, posypte drobenkou a pečte 25 minut v troubě vyhřáté na 200 °C.

## \* tip

*Těsto si můžete připravit večer, uložit do lednice a muffiny upéct ráno k snídani.*



BIO zakysaná  
smetana

## Jarní lenošení

Něžné barvy, kvalitní materiály a hravé motivy dominují jarní kolekci polštářů, které najdete v našich hypermarketech.



Oslad'te si Velikonoce  
čokoládou ORION



ZAPICHOVÁTKA ZDARMA

Kup ORION  
velikonoční produkty  
v min. hodnotě 59 Kč  
a získej dárek\*

\*Dárek – 2 ks velikonočních zápichů do květináče – obdržíte na Informacích Albert  
po předložení účtenky. Akce platí na vybraných hypermarketech Albert od 29. 3. 2017.  
Seznam obchodů naleznete na [www.nestle.cz](http://www.nestle.cz). Akce platí do vydání zásob.



*Svěží snídaně  
jako vyšitá*







Vychutnejte si svěží ráno s delikátními sýry Président Svěží, připravovanými jen z čerstvých surovin.

Více informací na [www.president.cz](http://www.president.cz).

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



# Medovník<sup>®</sup>

original

100% ruční výroba  
již 20 let  
since 1996

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



Každý Medovník  
z naší pekárny  
je originál!

S medovým úsměvem  
Natálie  
cukrářka

## DOBŘÁ V KAŽDÉM KOUSKU

ZLATÁ EDICE  
100%  
kakaové máslo<sup>1)</sup>  
šťavnaté  
ovoce



<sup>1)</sup> V čokoládě Zlaté edice je použito výhradně kakaové máslo.

*Pro materiál vyrazte do přírody, najdete tam poklady – mech, větvičky, kamínky, ulity, peříčka, skořápky... Čím více předmětů na věnec chcete umístit, tím méně barev volte.*

---

# VÍTÁNÍ JARA

Věvec uprostřed velikonoční tabule navodí jarní atmosféru a udělá spoustu radosti. Floristka Markéta Keclíková pro vás připravila velikonoční věvec spolu s radami, jak na něj. A navrch přidala spoustu inspirace.

FOTO: Marek Bartoš STYLING: Markéta Keclíková





- Na začátku si připravte všechny materiál a pomůcky: tavnou pistoli, sekaný floristický drát nebo vázací drát. Použijte korpus ze slámy nebo z révy a obalte ho mechem. Mech, stejně jako větvičky rozmarýnu, buxusu, břech-

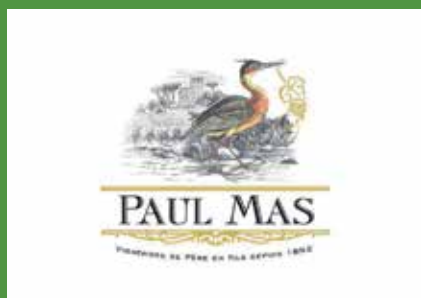
fanu či dalších neopadavých dřevin připevněte na korpus pomocí drátu.

- Pevné dekorace, jako skořápky, ulity nebo drobné pečivo, připevněte pomocí tavné pistole. Začněte těmi většími a motivy několikrát zopakujte.

- Na jarním věnci vypadají efektně cibulky modřenců, narcisek nebo hyacintů. Když je budete kropit, vykvetou.
- Použit můžete i řezané květiny, jeden den na svátečním stole určitě vydrží, poté je můžete vyměnit za čerstvé.







Během 120 let se stalo vinařství Domaines Paul Mas odkazem na vína jižní Francie. Vína starého světa s postojem Nového světa je to, co představuje charakter vín Paul Mas. Pod vinařství spadá 7 panství o celkové rozloze víc jak 395 hektarů, z čehož 320 hektarů představují vinice, které se táhnou přes celou oblast Languedoc.



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



# Glenfiddich®

## RODOVÁ ČEST OD ROKU 1887.

Palírnu Glenfiddich založil v roce 1887 William Grant společně se svou rodinou (7 synů a 2 dcery). Díky neuvěřitelné vytrvalosti, houževnatosti a pílí vybudoval ze značky Glenfiddich nejpopulárnější Single Malt Whisky na světě. Ta je stále vlastněna jeho potomky, kteří tak pečují o rodinný odkaz.

Glenfiddich 12 let je ikonou nejen značky Glenfiddich, ale i celé kategorie Single Malt Whisky. Zraje v sudech ze španělského a amerického dubu, což významně přispívá k její jemné a zralé chuti.

### BARVA

Světlejší slámová.

### AROMA

Příjemně čerstvé, lehké a ovocné s lehkým nádechem máslové hrušky. V druhém sledu sladové a citrusové tóny. Přidání vody rozvíjí ořechově sušenkovou sladkost, seno a křížaly.

### CHUŤ

Měkká, lehká, vanilka, slad, hruška, jablko a slabá ořechovost. Lehký náznak bílé čokolády a jemné dubové suchosti.

### DOKONČENÍ

Měkké, lehce ovocné s náznakem čokolády.



# To nejlepší ze světových i domácích vinic

Přes 1000 vín od tuzemských a zahraničních producentů, velká část z nich pak v exkluzivním zastoupení – taková je nabídka vína v hypermarketech a supermarketech Albert.

FOTO: Michal Ureš

## Vlastimil Vávra

V Albertu působí již několik let jako sommeliér a category manager, který je zodpovědný za výběr vín. V roce 2003 absolvoval Vínařskou akademii ve Valticích. Své zkušenosti čerpal při více než tříletém působení v managementu retailových společností ve Francii. Pravidelně zasedá v profesionálních degustačních komisích jak v zahraničí, tak v ČR. O víno se staral například v řetězcích Auchan (Francie), Delvita (ČR) či Interspar (ČR).





Sommeliér Vlastimil Vávra vína vybírá v tradičních a prestižních moravských vinařstvích, která dlouhodobě získávají přední umístění v soutěžích Vinařství roku a Vinař roku. A samozřejmě z nejrůznějších oblastí světa. Aktuálně například přivezl novou řadu francouzských vín z oblasti Bordeaux. Stále také trvá spolupráce s vinaři z regionu Languedoc, jejichž úroda bývá tradičně provoněná bylinami křovisek Garrigue. V nabídce najdeme ale i zajímavé lahve z Itálie nebo Jižní Ameriky. Hrdý je ale Vlastimil Vávra zejména na vína z originální a exkluzivní řady Moravian Collection. Přijít s nabídkou jakostních vín a přívlastkových vín s jasným původem byl právě jeho nápad, který následně realizoval v úzké spolupráci se zkušeným obchodníkem, mezinárodním degustátorem a 1. Negociantem v ČR, Miroslavem Majerem. Každý výrobní krok a následnou finalizaci pečlivě konzultovali také s prezidentem

Asociace sommeliérů ČR, panem Martinem Pastyříkem, který celý úspěšný projekt podpořil. „Jde o vína, na jejichž výrobu i finalizaci na Moravě osobně a pečlivě dohlížíme,“ vysvětluje sommeliér. A dodává, že se díky nim zákazník může v prodejnách setkat s vysokou kvalitou jednotlivých odrůd typických pro danou oblast. Důkazem může být významné ocenění zlatou medailí ze světové soutěže Bacchus Madrid pro Tramín červený 2013 pozdní sběr. Toto víno pak obhájilo své výjimečné postavení získáním titulu i na mezinárodní soutěži Prague Wine Trophy. „Vím, že zákazník už nezajímá jen cena, ale zejména kvalita, oblíbili si přívlastková vína, proto jsme také rozšířili jejich sortiment,“ popisuje svou strategii. Spolupracuje s vinaři, kteří dlouhodobě splňují požadavek stálé kvality a současně produkují dostatečné množství vín, aby mohli zásobovat supermarkety a hypermarkety Albert.

**Tramín červený,**  
pozdní sběr  
— Mikulovská oblast

Víno z naší privátní řady Moravian Collection voní po rozkvetlých růžích, zázvoru a mleté skořici. V chuti vás potěší široká škála tropického ovoce. Má nižší obsah kyselin a výrazně kořenitou dochuť. Ladit bude s kořeněnými pokrmy nebo husími játry.

**Chardonnay**  
— Francie

Bílé suché víno světle žluté barvy se zlatavými odlesky se vyznačuje bohatým buketem. Dominují mu tóny sladkého koření, čerstvého másla, oříšků a pražených mandlí. Dejte si ho klidně jako aperitiv, skvěle povzbudí chuť k jídlu, výborně si také rozumí s bílým masem připraveným na grilu.

**Merlot „La Rivière“**  
— Francie

Suché červené víno z řady vín Jean-Claude Mas, která představuje tradiční odrůdy z nejlepších vinic regionu Languedoc. Pochází z nejlepších vinic vinařství Domaines Paul Mas a částečně zraje v dubových sudech. Vychutnáte si v něm tóny moruše a švestky přecházející v nádech černého rybízu. Vynikající s telecí pečením nebo grilovanými jehněčímí žebírky.

**Château Plagnac – Médoc**  
— Francie

Médoc je jedním z neznámějších vinařských regionů Francie. Leží v departementu Gironde, severně od Bordeaux. Červená vína z Médocu jsou lehká a mají velmi elegantní vůni, která spolu s jejich dlouho přetrvávající chutí na patře vytváří harmonickou kombinaci. Skvěle se snoubí s grilovaným jehněčím masem či polotvrdými sýry.

**Undurraga Carménère**  
— Chile

Červené suché víno z chilské odrůdy Carménère má rubínovou barvu s modrými odlesky a výraznou vůni po pepři a hřebíčku, ale ucítíte v něm také švestky, ostružiny nebo borůvky. Výtečně se hodí k hovězímu masu.

» EXKLUZIVNĚ V NAŠÍ NABÍDCE «



# OSLAV SVATÉHO PATRIKA.

DEN,  
KDY VZNIKAJÍ  
PŘÍBĚHY, NE PLÁNY.

17. 3.

SINE METU

#bezestrachu



[www.jameson.cz](http://www.jameson.cz)

#sinemetu #bezestrachu



Pijte s rozumem.

Den svatého Patrika je oslavou irské kultury, ke které neodmyslitelně patří dobrá whiskey. Patron Irska je v Česku stále populárnější, oslavy jeho svátku jsou příležitostí odhodit zbytečný ostych a strach, vykročit ze své komfortní zóny a zažít nečekané se svými přáteli. Připijte si proto 17. března jemnou třikrát destilovanou irskou whiskey Jameson. Slainté!

# NOVÁ | SEMTEX — KRVAVÝ — POMERANČ

## LIMITOVANÁ EDICE



K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT.



ENERGY DRINK HRDINŮ  
PARTNER ČESKÉ HOKEJOVÉ  
REPREZENTACE

# Od našich čtenářů: Zeleninová klasika

*Kvalitní smaltované nádobí zakoupíte v hypermarketech Albert. Můžete ho využít jak na pečení, tak na servírování. Vybírejte z nabídky zapékacích nádob, talířů či misek.*

O svůj tradiční rodinný recept se s námi tentokrát podělila Jitka Švecová z jihomoravských Boskovic. Zapečený květák nás navnadil trochu nostalgicky. Je to jídlo z dob, kdy se pokrmům ze zeleniny ještě neříkalo vegetariánská. Každopádně jsme ho vyzkoušeli a doporučujeme. A jaké rodinné stříbro ukrývají vaše sešity s recepty?

FOTO: Marek Bartoš FOOD A DECOR STYLING: Darina Křivánková



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

# Zapečený květák s nivou

Lehké jídlo udělá radost nejen vegetariánům.  
Zapečený květák je skvělou večeří pro celou rodinu.

 4 porce

 15 minut přípravy  
40 minut vaření a pečení

 velmi snadné

## \* tip

*Před dopečením posypte květák nastrohaným eidamem nebo ementálem.*

1 květák  
sůl  
máslu a strouhanka na vymazání formy  
4 vejce  
1 zakysaná smetana  
1 niva  
2 lžičce hrubé mouky  
pepř  
svazek hladkolisté petrželky  
pažitka  
brambory

- Květák zbavte košťálu, rozeberte na růžičky a uvařte v osolené vodě do poloměkka. Zapékací mísu vymažte máslem, vysypte strouhankou a naskládejte do ní květák.
- Oddělte bílky od žloutků. Z bílků ušlehejte sníh. Žloutky rozmíchejte v zakysané smetaně, přidejte nastrohanou nivu, mouku, sůl, pepř a nasekanou petrželku. Nakonec vmíchejte sníh. Směsí zalijte květák a pečte 30 minut v troubě vyhřáté na 180 °C. Podávejte posypané nasekanou pažitkou. Ideální přílohou jsou opečené brambory.



# Dopřejte si vybroušený styl!



Kupte jakékoliv 2 výrobky Král Sýrů, zašlete SMS a vyhraďte dárkový poukaz do Klenoty Aurum!

60x

POUKAZ v hodnotě

5.000 Kč



Soutěž probíhá od 3. 4. do 30. 4. 2017.  
Akce probíhá pouze v prodejnách Albert.  
Více o soutěži najdete na [www.kralsyru.cz](http://www.kralsyru.cz)

ilustrativní obrázek

# TANY

## České sýry ze Šumavy



ČESKÉ VÝROBKY  
[www.tany.cz](http://www.tany.cz)

TANY, spol. s r.o.,  
ul. Čsl. legií 563, Nýrsko

► K dostání ve vybraných supermarketech  
a hypermarketech Albert.

# Kefírové mléko nízkotučné

## NYNÍ S VYŠŠÍM PODÍLEM OVOCNÉ SLOŽKY

- obsahuje 0,8 % tuku
- příchut' - jahoda, meruňka, višněň

Kefírové mléko nízkotučné višňové k dostání  
ve vybraných prodejnách Albert

  
Mlékárna  
Valašské Meziříčí spol. s r.o.  
**25 let**  
1992-2017

[www.mlekarna-valmez.cz](http://www.mlekarna-valmez.cz)

  
Mlékárna Polná

Vyrobeno z mléka  
Českomoravské vrchoviny.

# Sýry z Mlékárny Polná

BŘEZEN  
ZA KAMNA  
VLEZEM.

[www.mpolna.cz](http://www.mpolna.cz)  
Naše výrobky k dostání ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

SÝR Z MLÉKÁRNY POLNÁ  
S SEBOU VEZMEM.

Mlékárna Polná spol. s r. o. | Za Nádražím 680, 588 13 Polná | tel.: +420 567 573 280, Fax: +420 567 573 279 | e-mail: mlekarna.polna@mpolna.cz

# nedělní BRUNCH

Jak si užít línou neděli, kdy se vůbec nic nemusí? Ideálně s dobrým jídlem. Připravte si dobroty na celé dopoledne a snězte je klidně v posteli... Je libo vejce, vafle nebo bábovku?

FOTO: Šárka Babická FOOD STYLING: Darina Křivánková  
DECOR STYLING: Johana Střížková  
MAKE-UP A STYLING: Kateřina Krobová







## Jako od babičky

Bábovka, loupáky, kakao, vajíčková pomazánka... Tahle kombinace jednoduchých jídel spolehlivě navodí atmosféru nedělního dopoledne, kdy jste mohli lenořit, jak dlouho jste chtěli, a babička čarovala jednu dobrotu za druhou.



### Mramorová bábovka

*Je nesmírně jednoduchá, máte ji hotovou za chvíli. Zatímco se bude péct, stihnete připravit všechno ostatní.*

**1 bábovková forma**

**15 minut přípravy**  
**45 minut pečení**

**velmi snadné**

400 g polohrubé mouky  
250 g cukru krupice  
1 prášek do pečiva  
125 ml oleje  
200 ml mléka  
2 vejce  
2 lžice holandského kakaa  
másla a krupice na vymazání a vysypání formy  
moučkový cukr na posypání

- Do mísy dejte všechny sypké suroviny kromě kakaa. Smíchejte olej s mlékem a rozšlehanými vejci, přilijte k sybkým surovinám a vypracujte těsto. Stačí vám na to vařečka a pár pohybů. Z hotového těsta odeberte třetinu a vmíchejte do ní kakao.
- Bábovkovou formu vymažte máslem a vysypte krupicí. Nalijte do ní polovinu světlého těsta, poté kolem dokola kakaové těsto a nakonec zbytek světlého. Pečte 45 minut v troubě vyhřáté na 170 °C. Před podáváním posypejte moučkovým cukrem.

### Vajíčková pomazánka

*Po všech experimentech se nakonec často ukáže, že nejjednodušší varianta je ta nejlepší.*

**4 porce**

**15 minut přípravy**  
**7 minut vaření**

**velmi snadné**

6 vajec  
8 lžic majonézy  
sůl a pepř  
svazek pažitky  
kváskový chléb

- Vejce vařte sedm minut, zchladte, oloupejte a nakrájejte nadrobno. Smíchejte s majonézou, dochuťte solí a pepřem. Mažte na krajíce dobrého kváskového chleba a posypte nasekanou pažitkou.

### Míchaná vejce

*Udělat dobrá míchaná vejce chce trochu zkušenosti a zručnosti. Můžete je prostě rozmíchat, ještě než je nalijete do pánve, nebo použít naši fintu.*

**4 porce**

**10 minut přípravy**

**snadné**

2 lžice másla  
8 vajec  
sůl a pepř  
2 nasekané jarní cibulky

- V pánvi rozehejte maslo, oheň stáhněte na minimum. Postupně do pánve rozklepněte všechna vejce, dávejte pozor, aby žloutky zůstaly neporušené. Vařečkou míchejte pouze bílky, žloutky musejí zůstat vcelku, zatímco bílky by měly být rozmíchané a pevné.
- Jakmile jsou bílky hotové, odstavte pánev a ihned důkladně promíchejte tekuté žloutky s tuhými bílkami. Získáte krémová míchaná vejce, která stačí dochutit solí, pepřem a nasekanou jarní cibulkou.



## \* tip


*Voňavý loupák s máslem  
a marmeládou, k tomu kakao...  
Takhle vypadala nedělní  
dopoledne u babičky. Dopřejte si je  
i teď. V hypermarketech Albert pro  
vás denně pečeme čerstvé loupáky.*


# Energie na celý den


Sacharidy, nebo proteiny? Nejlépe obojí. Sacharidy si dopřejte právě během dopoledne, tělo bude mít do večera z čeho čerpat. A bez proteinů to prostě nejde.

## Ovesná kaše s chia semínky

Osvojte si základní recept na kaši a můžete ho obměňovat takřka donekonečna.

 4 porce

 15 minut přípravy

 velmi snadné

100 g ovesných vloček  
2 lžice chia semínek  
1 lžice másla  
2 lžice medu  
ovoce a nasekané mandle

• Vločky dejte do kastrůlku, zalijte 500 ml vody a vařte, dokud směs nevytvoří kašovitou konzistenci. Do hotové kaše vmíchejte chia semínka, máslo a med. Kaši rozdělte do misek, ozdobte ovocem a sekanými mandlemi a ještě teplou podávejte.


## \* tip

Máslo kaši krásně zjemní, stejnou službu udělá i kokosový olej, který z kaše vytvoří veganský pokrm.



## Ořechová granola s klikvami

Je tak dobrá, že jí rovnou připravte dvojnásobné množství. Pak už budete potřebovat jen dobrý bílý jogurt.

 4 porce

 5 minut přípravy  
20 minut pečení

 velmi snadné


150 g směsi ořechů   
100 g ovesných vloček  
1 lžice slunečnicových semínek  
1 lžice máku  
1 lžice strouhaného kokosu  
2 lžice kokosového oleje  
2 lžice javorového sirupu  
2 lžice sušené klikvy 


• Ořechy nasekejte nahrubo a v pekáči smíchejte s vločkami, semínky a kokosem. Zalijte rozpuštěným kokosovým olejem a javorovým sirupem.  
• Dejte péct do trouby vyhřáté na 170 °C asi na 20 minut. Během pečení směs jednou či dvakrát promíchejte, aby se rovnoměrně opekla a neslepila se. Do hotové granoly přimíchejte ještě nasekané klikvy.

## Šakšuka

Tenhle oblíbený snídaňový pokrm je doma v západním Středomoří a v přilehlých oblastech. Připraví vám ji na severu Afriky, v Izraeli i v Turecku. A všude bude trochu jiná.

 4 porce

 30 minut přípravy

 velmi snadné

2 cibule  
2 papriky  
2 rajčata  
2 stroužky česneku  
1 lžice olivového oleje  
½ lžičky drceného římského kmínu  
sůl a pepř  
4 vejce  
2 lžice nasekané hladkolisté petrželky

• Cibuli nakrájejte na klínky, papriku a rajčata na kousky, česnek rozdrťte. V pánvi, kterou je možné dát do trouby, rozpalte olivový olej, přidejte cibuli a papriku a restujte. Jakmile chytne zelenina barvu, dejte do pánve rajčata, vmíchejte česnek a dochuťte římským kmínem, solí a pepřem. Duste, dokud zelenina nezměkne.  
• Do směsi udělejte lžící čtyři důlky a do každého rozklepnete vejce. Pánev dejte do trouby a zapečte, dokud vejce neztuhnou na požadovanou konzistenci. Bílky by měly být tuhé, ale záleží na vás, zda máte rádi žloutky spíše tekuté nebo pevnější. Podávejte posypané nasekanou petrželkou.



Směs ořechů  
natural



Klikva





## V anglickém stylu


Anglická snídanež je ta nejvydatnější na světě, je to brunch sám o sobě, pro mnohé Brity hlavní jídlo dne. Spolehlivě totiž zasytí až do večera. Její příprava není tak snadná, jak by se na první pohled mohlo zdát. Skládá se sice z velmi jednoduchých úkonů, ty je ale třeba dobře naplánovat, jinak se může stát, že se na talíři ocitnou studená vejce ve společnosti spálené slaniny.

### Klasická anglická snídanež

*V restauraci se vás vždy zeptají, jestli chcete vejce „fried or scrambled“, tedy smažená či míchaná. My dáváme přednost těm smaženým. Ale rozhodnutí necháme samozřejmě na vás.*

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

8 plátků anglické slaniny  
1 hrst žampionů  
4 rajčata  
sůl a pepř  
1 konzerva fazolí v rajčatové omáčce  
8 plátků toastového chleba  
2 lžičky másla  
4 vejce

- Na velkou pánev naskládejte slaninu a opečte ji z obou stran dokřupava. Jakmile je hotová, přesuňte ji do trouby a udržujte v teple.
- Žampiony očistěte, podle toho, jak jsou velké, je rozkrojte na poloviny či čtvrtiny a dejte restovat do výpeku ze slaniny. Rajčata rozkrojte na poloviny a řeznou stranou položte do pánve k žampionům, po třech minutách je otočte a pečte ještě minutu až dvě z druhé strany. Dochutěte je solí a pepřem, stejně tak žampiony.
- Než se zelenina a houby opečou, vyklopte do kastrůlku fazole a nechte je prohřát.
- Plátky chleba opečte v toastovači nebo v troubě pod grilem.
- Nakonec si nechte vejce. Žampiony a rajčata přendejte na talíře, pánev vytřete papírovou utěrkou a rozpusťte v ní máslo. Rozklepněte vejce tak, abyste neporušili žloutky, a smažte je, dokud nebudou bílky pevné, ale žloutky stále ještě tekuté. Osolte je, opepřete a přesuňte na talíře. Přidejte slaninu, fazole, opečené toasty a noste na stůl.

### \* tip

*Pokud se na to cítíte, opečte ještě malé pářečky nebo grilovací klobásky. A k toastům přidejte pomerančovou marmeládu. Kousek toastu s marmeládou je na závěr anglické snídanež nesmírně příjemný. A chybět by určitě neměl pomerančový džus a čaj.*



Pomerančový džus 100%



Earl Grey sypaný





## S francouzským šarmem

Francouzi dopolednímu jídlu moc nedají, ale i to málo musí stát za to a je třeba si ho dokonale vychutnat. Obvykle na stole zůstane spousta drobků od pečiva a sklenky od šampaňského, žít je třeba s chutí.



Oudinot Brut



Šunka nejvyšší jakosti

### Plněné croissanty

*Croissanty nemusejí být jen sladké, je to univerzální pečivo, které si rozumí i se sýry či slaninou.*

4 porce

15 minut přípravy

velmi snadné

#### S PLÍŠŇOVÝM SÝREM:

2 máslové croissanty  
1 hrst rukoly  
4 plátky šunky **AExc**  
50 g sýru Brie  
2 lžíce brusinkové zavařeniny

#### SE SLANINOU:

4 plátky slaniny  
2 celozrnné croissanty  
4 listy salátu  
1 rajče  
50 g ementálu

- Croissanty rozkrojte, na spodní díl navršte rukolu, na ni naskládejte šunku, pak kousky plíšňového sýra. Sýr potřete zavařeninou a přiklopte vrchními díly croissantů.
- Do celozrnných croissantů nejprve opečte plátky slaniny dokřupava. Na spodní část pečiva dejte listy salátu, na ně pečenou slaninu, pak na plátky pokrájená rajčata. Vše bohatě zasypte nahrubo nastrohaným sýrem a přiklopte horní částí croissantu.

### Francouzské toasty

*Tyhle toasty vznikly jako z nouze ctnost, aby se zužitkoval starý chléb. Ale takové nápady bývají nejděčnější. I proto se francouzské toasty těší oblibě desítky let nejen ve Francii.*

4 porce

5 minut přípravy  
10 minut smažení

velmi snadné

2 vejce  
špetka soli  
1 lžička skořice + na posypání  
2 lžíce mléka  
8 plátků toastového chleba  
2 lžíce másla + k podávání  
javorový sirup

- Vejce rozšlehejte s mlékem, solí a skořicí. V pánvi nechte rozehrát máslo. Jednotlivé toasty namáčejte z obou stran ve vaječné směsi a smažte. Skládejte je na papírovou utěrku, která odsaje přebytečný tuk.
- Toasty podávejte ještě teplé, s kouskem másla, posypané skořicí a přelité javorovým sirupem.

### \* tip

*K francouzské snídani nesmí chybět káva se spoustou našlehaného mléka a samozřejmě šampaňské. A když šampaňské, tak čerstvé jahody.*






# Zdravě a vydatně


Vejsce, zelenina, avokádo a jako sladké potěšení vafle – to je dostatečný přísun bílkovin a sacharidů, abyste neměli hlad až do večera. A také spousta slastných chutí, samozřejmě.

## Fritata

*Na rozdíl od omelety, která chce přeče jen trochu kuchařských dovedností, se fritata dělá skoro sama.*

 **4 porce**

 **10 minut přípravy**  
**15 minut pečení**

 **velmi snadné**


1 menší cuketa  
1 červená cibule  
1 lžíce olivového oleje  
6 vajec  
100 ml mléka  
sůl a pepř  
6 cherry rajčat  
50 g ementálu


- Cuketu a cibuli nakrájejte na půlkolečka a restujte na pánvi na troše olivového oleje, dokud nechytnou barvu. Vejce rozmíchejte s mlékem, osolte, opepřete, nalijte na zeleninu a na mírném plamenu nechte péct. Rajčata rozpujte, a jakmile začnou vejce tuhnout, naskládejte je mezi opečenou zeleninu.
- Když je fritata zespodu opečená, ale navrchu vejce ještě nejsou pevná, nasypete na ni nahrubo nastrohaný sýr a dejte ji zapéct do trouby pod gril. Postačí minuta nebo dvě, dokud povrch nezezlátne.

## Opečený chléb s avokádem

*Celé tajemství tkví v kvalitě avokáda, musí být dokonale zralé, krémové, aby se dalo pohodlně rozmačkat a mazat na chleba.*

 **4 porce**

 **10 minut přípravy**  
**20 minut pečení**

 **velmi snadné**


1 hrst cherry rajčat  
1 lžíce olivového oleje  
sůl a pepř  
4 krajíce kváskového chleba  
2 avokáda  
1 lžička citronové šťávy  
50 g sýru Feta


- Rajčata dejte do pekáče, obalte v olivovém oleji, osolte, opepřete a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20 minut.
- Krajíce chleba opečte z obou stran nasucho v troubě pod grilem nebo v toasteru. Avokáda rozkrojíte, zbavte pecky, dužinu vydlabejte a rozmačkejte vidličkou. Smíchejte s citronovou šťávou a dochuťte solí a pepřem. Mažte na krajíce opečeného chleba, navrch dejte opečená rajčata a rozdrobený sýr.

## Vafle

*Pokud si jednou pořídíte vaflovač, bude to láska na celý život. Možností, jak podávat vafle, je takřka nekonečné množství.*

 **4 porce**

 **10 minut přípravy**  
**20 minut smažení**

 **velmi snadné**

50 g másla  
250 ml mléka  
1 vejce  
30 g cukru  
špetka soli  
150 g hladké mouky  
1 lžička prášku do pečiva  
olej na smažení  
šlehačka **AQ**, ovoce, javorový sirup nebo opečená slanina k podávání

- Rozpusťte máslo, smíchejte ho s mlékem a rozšlehaným vejcem. Poté spojte se sypanými surovinami a vymíchejte řídké těsto.
- Plotýnky vaflovače potřete malým množstvím oleje a smažte jednotlivé vafle. Podávat je můžete se šlehačkou, ovocem a javorovým sirupem. Výborná je i sladko-slaná verze s opečenou slaninou a javorovým sirupem.



Káva Aroma



Šlehačka

## \* tip

*K vaflím se výborně hodí šlehačka. Zkuste naši šlehačku ve spreji, ta byla při testování vyhodnocena jako nejlepší na trhu. Obsahuje 91 % smetany a 28 % tuku.*



### Dalamánek

Jedná se o tradiční, české pečivo s určitou nostalgii chutí k našemu dětství. Křupavá a dozlatova vypečená kůrka, typická vůně a chuť, která je zvýrazněna kmínem a solí.



ČESKÝ VÝROBEK  
S GARANCÍ  
KVALITY...



### Bulka z kamenné pece se slunečnicí

díky bohatému posypu je každé zakousnutí do této oblíbené, vícevrstvé bulky zážitkem. Pečení slunečnicových semínek na kamenných deskách dodává pečivu příjemnou oříškovou chuť.

### Kaiserka cereální

patří k velice oblíbenému druhu pečiva v prodejnách Albert. Pro kaiserku cereální je důležitou složkou vysoký obsah cereálií společně s vyšším obsahem vláknin, které přináší příjemný pocit nasycenosti. Kaiserka je poctivé pečivo z prvotřídních surovin.

Naše produkty najdete ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

**ProFrost**  
www.profrost.cz

# Krajanka

## Jednoduše poctivá paštika



### Velikonoční paštika s brusinkami

K dostání  
v obsluhovaném úseku  
v hypermarketech Albert  
v období  
29. 3. - 18. 4. 2017.



Výrobky Krajanka jsou k dostání ve vybraných prodejnách Albert.

# BONA VITA®

a děti budou  
snídat rády...



# SNÍDEJ A VYHRAJ!

KAŽDÝ SOUTĚŽNÍ DEN SE  
HRAJE O JEDEN IPHONE!

Termín soutěže: 15.3.2017-13.5.2017  
[www.soutezbonavita.cz](http://www.soutezbonavita.cz)

# 60x iPhone SE



# Z řek, rybníků a moří

Ryby bychom si měli dopřát alespoň dvakrát týdně. A nejen proto, že to doporučují lékaři, ale prostě proto, že jsou výborné. Navíc jsou hotové během chvilky.

FOTO: Marek Bartoš FOOD & DECOR STYLING: Darina Křivánková

Za rok každý Čech spořádá asi pět kilogramů ryb. Evropský průměr je zhruba dvojnásobný, máme tedy co dohánět. Rybí maso je jemné, lehké a delikátní, obecně platí, že i tučnějších ryb můžeme sníst relativně hodně a nepřibereme. Stačí se porozhlédnout mezi obyvateli přímořských států, je mezi nimi mnohem méně obézních, než je tomu u nás. Nic by se ale nemělo přehánět. Na doplnění omega 3 mastných kyselin, které výrazně snižují riziko nemoci srdce, by měly stačit dvě až tři porce týdně. Navíc si dopřejete kvalitní bílkovinu, vitamín D a B2, vápník, fosfor, zinek, železo, hořčík, draslík a samozřejmě jód.

Zejména v případě sladkovodních ryb dávejte přednost těm chlazeným před mraženými, jejich cesta ze sádek na pult je velmi krátká. Mořské ryby se obvykle šokově mrazí už na lodích ihned po výlovu, do obchodů se pak dostávají šetrně rozmražené, proto je už doma v žádném případě neukládejte do mrazáku, ale ihned spotřebujte. Kvalitní ryba by měla mít lesklou kůži, pevné maso, a pokud je i s hlavou, tak lesklé, nezakalené oči. S výběrem vám ochotně poradí personál u pultu s čerstvými rybami v našich hypermarketech. Balené chlazené ryby pak najdete ve všech supermarketech.

## Pstruh

Tahle štíhlá, dravá ryba je doma na horních tocích řek. Má ráda chladnější vodu s vyšším obsahem kyslíku, právě takových podmínek se jí dostává v pstruhových sádkách, kde je chována. Má jemné, velmi chutné bílé maso. Přípravuje se obvykle celá, nebo v podobně filetů. Sluší jí jednoduché úpravy, ideálně ji doplní bylinky a citron nebo kmín a česnek.



Pstruh

## Losos

Losos sice stráví většinu života v moři, ale doma býval i v českých řekách, kam se vrací vytírat. Jasně oranžové maso lososa snese výraznější dochucení, svědčí mu pikantní doprovod, jako jsou chilli papričky, zázvor či kari, ale i jemné bylinky. Můžete ho péct v troubě, rychle osmažit na pánvi, dusit či poširovat nebo rozmixovat na karbanátky... Připravit si můžete celý filet nebo jednotlivé porce.



Losos

## Kapr


Není důvod si kapra dopřávat jen o Vánocích, tahle ryba si zaslouží častější výlet na náš stůl. Zkuste připravit třeba podkovy s cibulí bobkovým listem a červeným vínem. Pokud porce kapra omyjete, důkladně nasolíte a necháte v lednici přes noc, je vyloučené, aby vám „nevoněl“. Skvělé je také porce naložit do marinády – použít můžete česnek, zázvor, mletou papriku, sójovou omáčku či pivo.



Kapr

# Pstruzi s tymiánem a citronem

Tymián a citron je vděčná dvojice, která výborně podpoří chuť jemného rybího masa.

 4 porce

 10 minut přípravy  
15 minut pečení

 velmi snadné

4 pstruzi  
hrst čerstvého tymiánu  
sůl a pepř  
4 lžíce olivového oleje  
2 citrony  
8 stroužků česneku  
2 hrsti cherry rajčat

- Pstruhy omyjte, osušte a do každého udělejte z boku tři zářezy. Nasekejte polovinu tymiánu, smíchejte ho se solí, pepřem a olejem a bylinkovou směsí ryby potřete uvnitř i zvenčí. Zbylý tymián a kolečka citronu dejte pstruhům do břišní dutiny.
- Ryby naskládejte na plech vyložený pečicím papírem a dejte je péct do trouby vyhřáté na 200 °C spolu s neloupanými stroužky česneku a cherry rajčaty. Bude jim stačit tak 15 minut.

## \* tip

*Šťavnatá rajčata a pečený česnek rybu výtečně doplní, jako přílohu stačí přidat opečenou bagetu.*





Brambory ve tvaru kuřete

# Kapří hranolky s bramborovými kuřátky a tatarzkou

Při přípravě věnujte čas pečlivým zářezům do kapřího masa, díky tomu v něm nezůstanou žádné kosti.



4 porce



30 minut přípravy  
20 minut smažení  
a pečení



velmi snadné

500 g kapřích dílů  
2 stroužky česneku  
3 lžíce oleje  
1 lžička uzené papriky  
sůl a pepř  
5 lžic strouhanky  
10 lžic hladké mouky  
olej na smažení  
1 balení brambor ve tvaru kuřete  
1 zakysaná smetana  
1 svazek pažitky  
5 kyselých okurek

- Kapří díly vyfiletujte: odřízněte maso od velkých kostí a páteře. Kůži ponechte. Do masa na jednotlivých filetech udělejte ostrým nožem zářezy asi milimetr až dva vedle sebe, zbavíte se tak drobných kostí. Filety pokrájejte na proužky 1–2 cm silné.
- Z utřeného česneku, koření a oleje umíchejte marinádu. Důkladně v ní obalte hranolky z kapra a nechte v lednici odležet přes noc.
- Smíchejte mouku se strouhankou, obalte kousky ryby a smažte je v dostatečném množství oleje. Postačí jim minuta až dvě. Hotové hranolky nechte okapat na ubrusku.
- Bramborová kuřátka naskládejte na plech vyložený pečicím papírem, osolte a dejte do trouby vyhřáté na 200 °C. Pečte, dokud okraje nezezlátnou.
- Kapří hranolky podávejte s bramborovými kuřátky a omáčkou umíchanou ze zakysané smetany, nasekané pažitky a pokrájených kyselých okurek.






# Pikantní losos s bulgurem a zeleninou

Losos snese i výraznější dochucení, chilli paprička se zázvorem se postarají o asijský nádech.

 **4 porce**

 **15 minut přípravy**  
**10 minut pečení**  
**15 minut vaření**  
**a restování**

 **velmi snadné**

1 chilli paprička  
2 cm čerstvého zázvoru  
2 lžičce sójové omáčky  
2 lžičce slunečnicového oleje  
1 lžičce javorového sirupu  
600 g lososa s kůží v celku  
sůl  
200 g bulguru  
2 fenykly  
2 hlávky pak choi  
olivový olej  
čerstvý koriandr

- Chilli papričku zbavte semínek a nasekejte ji najemno, zázvor očistěte a nastrouhtejte. Vše promíchejte se sójovou omáčkou, olejem a javorovým sirupem. Lososa otřete papírovou utěrkou, osolte, dejte na plech vyložený pečicím papírem a potřete omáčkou. Pečte 10–15 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.
- Bulgur uvařte podle návodu na obalu. Fenykl pokrájejte na plátky, pak choi rozkrojte podélně na čtvrtiny. Fenykl krátce opečte na pánvi na troše oleje, aby lehce chytil barvu, pak choi postačí velmi krátká tepelná úprava. Zeleninu promíchejte s bulgurem a podávejte s lososem a nasekaným koriandrem.

**\* tip**

*Omáčku na rybu můžete rozmixovat, bude jemnější. Místo javorového sirupu můžete přidat med.*



Chut' má jméno...  
**Prantl**



Jdeme cestou kvality. Pojdte s námi.

[www.janprantl.cz](http://www.janprantl.cz)

PRANTL MASNÝ PRŮMYSL S.R.O.  
ŽIROVNICE

Nepoužíváme žádný separát



Zažehťe jarní únavu.  
**S kaprem.**

Originál  
**Třeboňský  
KAPR**

**Kapr s rodokmenem**

Kapří maso je vhodné pro odhřečený jarní jídelníček. Kysané zelí je bohatým zdrojem vitamínu C, který vám pomůže předcházet nemocem. Zkuste náš recept:

**Kapr se zelím**

4 porce kapra, 500g zelí, cibule, sůl, pepř, sladká paprika, cukr, olej  
Kapra si osušíme a nakrájíme na porce. Na zesklivatělou cibulku dáme okapané zelí, ochutíme solí, pepřem, případně cukrem a necháme chvíli podusit. Podušené zelí rozložíme do pekáčku a na něj položíme naporcovaného kapra, kterého jsme osolili, posypali sladkou paprikou a zakáplí troškou oleje. Troubu rozežehjeme na 180 °C a pečeme 20 - 30 minut.



Pravý Třeboňský kapr je k dostání ve vybraných prodejnách Albert.

[www.trebonskykapr.cz](http://www.trebonskykapr.cz)

# PROČ JÍST RYBY?

Mořské ryby jsou pro člověka nejdůležitějším zdrojem přírodního jódu. Maso z mořských ryb je velmi zdravé a lehce stravitelné. Obsahuje velké množství proteinů, esenciální rybí oleje, je bohaté na **minerály a stopové prvky, vitamíny A, B a D**. Velmi významný je rybí tuk, bohatý na **omega-3 nenasycené mastné kyseliny**.



[www.kimbex.cz](http://www.kimbex.cz)

... mražené mořské ryby a speciality  
... ZDRAVÍ NA VÁŠ STŮL

## POTŘEBUJEŠ TO ROZDÝCHAT?



DEJ SI AIRWAVES  
Nyní v novém balení!

 Airwaves Češko Slovensko



# Nejchutnější jsou saláty z Polabí

Lidé si stále častěji hlídají, co jim přijde na stůl, ale zároveň ocení, když příprava zdravých pokrmů netrvá dlouho. Proto stoupá obliba balených salátových mixů. „Lidé mohou salát rovnou servírovat, a navíc mají hned i několik druhů zeleniny najednou,“ říká Marián Záh ze společnosti G's Marketing. Firma v Polabí pěstuje a zpracovává saláty k okamžitému použití a do prodejen Albert dodává 1,5 milionu sáčků salátových směsí ročně.

FOTO: Michal Ureš TEXT: Bára Procházková



### Pohled zblízka

Firma G's Marketing má dlouholetou tradici. Zakladatel Josef Valtr se na začátku 80. let podílel na založení Společného zemědělského podniku na výrobu zeleniny, po roce 1989 se podnik rozpadl a Josef Valtr se soustředil pouze na pěstování zahradnické sadby a květin. Produkci nakonec rozšířil o polní zeleninu, její skladování a úpravu. Dnes celou skupinu firem, která se kromě předpřipravených salátů zaměřuje i na pěstování cibule, obilí, kukuřice, dýně či květin, vede jeho syn Tomáš Valtr. „V Polabí bylo vždy nejlepší podnebí a nejurodnější půda,“ říká ředitel firmy G's Marketing Branislav Pavlík.

Právě teď se semínka salátů vysévají do krychliček a jsou nejprve schovaná ve skleníku. Později se přesunou ven, aby si zvykala na venkovní teplotu. Ideální teplota pro růst je kolem 25 stupňů a celkově chladnější počasí. Když je moc teplo, mohly by se salát rychle zkasit. Saláty se již tradičně pěstují na poli v Ostré u Lysé nad Labem, pracovníci postupně od poloviny března do poloviny srpna vysázejí celkem 15 milionů sazenic. Salát roste na poli průměrně 45 dní a poslední úroda se sklízí koncem října. „Letos byla tuhá zima, všechno se asi trochu posune, protože zem je promrzlá do velké hloubky,“ říká ředitel G's Marketing Branislav Pavlík. Společnost pěstuje saláty na celkem 210 hektarech. Na úrodných polabských polích roste především ledový a římský salát, zelený a červený little gem a řapíkatý celer. „V českém podnebí se moc nedaří salátům s malými lístky jako rukole, polníčku nebo baby špenátu. Ty se dovážejí ze Španělska a Itálie, stejně jako saláty v zimním období,“ prozrazuje Marián Záh z obchodního oddělení firmy.

### Zásadní je rychlé zchlazení salátů

Během sklizně se odřezané hlávky salátu dávají na valník a tam se balí do průhledných fólií. Ihned po sklizni je nutné salát zchladit, tím se odebere část vody, aby vydržel co nejdéle čerstvý. Do továrny v Přerově nad Labem se saláty vozí vcelku. V menší hale se připravuje kořenová zelenina a zelí, vše se očistí a s vodou promeje v bubnu, který má stěny polepené vrstvou z korundu, tedy minerálu, který zeleninu zbaví všech nečistot. V řezačce se zelenina nařeže na kostky či na nudličky. V hlavní hale se pak připravují různé salátové

mixy. Hlávky se nejprve očistí a vykrojí se košťály. „Odpadu je asi 30 procent, všechno odvážíme zpět na pole jako biologické hnojivo,“ říká vedoucí továrny Vlastimil Daňkovský.

### Ledový salát je nejoblíbenější

V každém salátovém mixu je jiný poměr zeleniny a podle toho pracovníci přidávají na běžící pás různé druhy salátů. Řezačka pak všechno naseká a kousky padají do studené vodní lázně. „Voda lístečky umyje a ošetří se rezy. Zelenina tak vydrží déle čerstvá,“ vysvětluje Daňkovský. Takto ošetřená vydrží zelenina minimálně šest dní, některé odolnější druhy salátů až dvanáct. Po odstředění, které trvá tři minuty, se kousky salátů dostávají do balírny, kde váha automaticky odměřuje předepsanou hmotnost do sáčků. Po přidání ochranné atmosféry se sáčky zalepí, projedou detektorem kovů a poslední kontrolou a v bednách pak putují k zákazníkům.

Denně z továrny odjede do celé republiky až 30 tisíc balíčků salátových směsí. Velmi populární je půlkilový Rodinný mix, ve kterém je i velmi oblíbené zelí a mrkev. „Češi mají nejraději ledový salát, třeba na rukolu si museli postupně teprve zvyknout,“ říká Marián Záh. Stále oblíbenější je také mladý špenát, který firma dodává také balený v sáčku. Lidé ho přidávají do salátů nebo z něj vaří přílohy. „Party mix se zase nejlépe hodí jako rychle připravená příloha třeba ke steakům,“ doplňuje Záh. Kromě míchaných salátů firma do prodejen Albert dodává i jednodruhové saláty a baby mrkev. „Je to mladá mrkev, která je velmi sladká, proto ji mají rádi i děti,“ říká Záh. I mrkev je očištěná a umytá, a tedy vhodná jako praktická svačina na cesty.

# KŘŮPAVÉ

Sáčky s namíchanými saláty vám usnadní život. Stačí přidat pár ingrediencí a máte ten nejrychlejší a zároveň dokonale vyladěný oběd. Přesně tohle v pracovní den potřebujete.

FOTO: Šárka Babická FOOD A DECOR STYLING: Darina Křivánková



## Party mix

Tahle salátová směs je vyladěná nejen chuťově, ale i barevně. Saláty frisée a endivie mají díky své kadeřavosti příjemnou strukturu, tmavě červená čekanka radicchio se postará o příjemně nahořklý akcent, který výborně vyváží jemně nasládlý polníček.



Party mix

## Rodinný mix

Směs křupavého ledového salátu, kadeřavé endivie a salátu frisée tvoří ideální chuťovou harmonii. Doplnuje je na nudličky nastrouhaná mrkev a jemně krouhané bílé zelí. Tohle je ideální základ pro přípravu rychlého oběda či lehké večeře.



Rodinný mix

# LUPENÍ



## Baby špenát

Drobné a šťavnaté lístky baby špenátu můžete tepelně upravit, jak jste zvyklí, ale mnohem lepší je připravit z nich čerstvý salát. Zachovají si tak všechny své chuťové i výživové benefity: zlepšují zrak, podporují činnost mozku, srovnávají krevní tlak.



Baby špenát



## Mix salát

Kombinace kadeřavé endivie a čekanky radicchio je ideálním základem pro chuťově i barevně pestrý zeleninový salát. Endivie, neboli štěrbák, má příjemně křupavou strukturu a neutrální chuť, s lehce nahořklou čekankou se dokonale doplňuje, stačí přidat oblíbenou zeleninu a sladkokyselou zálivku.



Mix salát



Duo polníček,  
rukola

## Duo polníček, rukola

Tohle je dokonalý pár: jemně pikantní rukola a polníček s příjemně oříškovou chutí. Postarají se o vybalancovaný základ zeleninového salátu, skvěle doprovodí drůbež, steak nebo těstoviny. Jejich chuť i výživové hodnoty podpoří pár kapek olivového oleje.

# JAK NA TO

Listové saláty míchejte s ostatními surovinami  
i se zálivkou až těsně před podáváním.

.....

Nevynechávejte sacharidy, jinak budete mít brzy hlad.

.....

Vždycky přidejte alespoň 100 g bílkoviny:  
maso, kvalitní šunku, rybu, vejce nebo dobrý sýr.

.....

Nepřehánějte to s tuky, jedna lžice olivového oleje je akorát.

.....

Dopřejte si originální chutě – kombinujte  
ovoce, semínka, ořechy, bylinky.








# Salát s kuřetem a quinoou

Tenhle salát by se mohl jmenovat „pochtivý úřednický“, zažene hlad a dodá hodně energie.



 1 porce

 10 minut přípravy


 velmi snadné


2 hrsti Party mixu **albert**  
4 lžíce vařené quinooy  
1 hrst cherry rajčat  
1 grilované kuřecí prso  
50 g sýru s modrou plísní  
½ hrsti bazalkových listů  
1 lžíce olivového oleje  
2 lžičky citrónové šťávy  
sůl a pepř


• Salát smíchejte s quinoou a pokrájenými rajčaty. Přidejte nakrájené kuřecí maso, na kousky nalámaný sýr a listy bazalky. Vše zalijte olejem promíchaným s citrónovou šťávou, osolte a opepřete.

## Salát s pomelem a jahodami

Jahody s pomelem a fetou dohromady skvěle ladí, semínka se postarají o nezbytné křupnutí v každém soustě.

 1 porce

 5 minut přípravy

 velmi snadné



2 hrsti baby špenátu  
1 hrst jahod  
¼ pomelo  
50 g sýru Feta  
1 lžice opražených dýňových semínek  
½ hrsti lístků máty  
1 lžice olivového oleje  
2 lžičky balzamikového octa  
sůl a pepř


• Do mísy dejte špenát, přidejte na kolečka pokrájené jahody a dílky pomela. Fetu nalámejte na kousky. Salát zasypte semínky a mátou, zalijte zálivkou z oleje a balsamika a dochuťte solí a pepřem.




## Salát s lesním ovocem

Originální kombinace surovin lichotí nejen chutím, ale i oku.

 1 porce

 10 minut přípravy

 velmi snadné

2 hrsti salátu Duo rukola, polníček  
1 sýr Cottage  
½ avokáda  
10 lískových ořechů  
1 hrst bobulového ovoce (maliny, borůvky, ostružiny)  
1 lžice olivového oleje  
1 lžička citronové šťávy  
sůl a pepř


• V míse smíchejte salát, sýr, avokádo pokrájené na kousky, nasekané ořechy a většinu bobulí. Pár malin si nechte stranou, rozmačkejte je, smíchejte s olejem a citronovou šťávou a nalijte na salát. Dochuťte solí a pepřem a promíchejte.

# Salát se šunkou a cizrnou

Jednoduchou variaci se šunkou a sýrem pozvednou kapary a sušená rajčata.



 1 porce

 5 minut přípravy


 velmi snadné


2 hrsti Mix salátu  
3 lžice sterilované cizrny  
100 g šunky  
50 g ementálu  
1 hrst cherry rajčat  
1 lžice kaparů  
3 sušená rajčata v oleji  
1 lžice olivového oleje  
sůl a pepř

• Salát promíchejte s cizrnou, pokrájenou šunkou, sýrem, rajčaty a kapary. Sušená rajčata nasekejte nadrobno, promíchejte je s olejem a zalijte jimi salát. Vše dochuťte solí a pepřem.

# Salát s tuňákem

Tenhle salát je lehký a současně vydatný, stačí mít pár předem připravených ingrediencí.

 1 porce

 10 minut přípravy

 velmi snadné

2 hrsti salátu Rodinný mix **albert**  
5 malých brambor vařených ve slupce  
1 vejce vařené natvrdo  
1 hrst vařených zelených fazolek  
½ konzervy tuňáka ve vlastní šťávě  
10 černé olivy  
4 lžice bílého jogurtu  
1 lžice nasekané pažitky  
sůl a pepř

• Do mísy dejte salát, přidejte pokrájené brambory a vejce a promíchejte s ostatními surovinami. Nakonec zalijte jogurtem smíchaným s pažitkou a dochuťte solí a pepřem.



Z  
ČESKÝCH  
POLÍ



K dostání  
ve vybraných  
prodejnách  
ALBERT

# Pochutnejte si

Česká mražená zelenina z oblasti Litoměřicka a Polabí.



## Plněné žampiony se směsí EXCLUSIVE POLÉVKOVÁ Dione

Hlavní chod ~ Počet porcí: 4 ~ Čas přípravy: 20 min. ~ Doba vaření: 15 min.

### Ingredience

350 g 1 balení Exclusive polévkové Dione  
600 g větších žampionů • 150 g taveného sýra  
100 g strouhaného sýra • 50 g oleje z bazalkového pesta  
3 šalotky • 50 g bazalkového pesta • sůl • mletý pepř

### Postup

Očištěné hlavy žampionů pokapeme olejem, jemně osolíme a opeříme a krátce zapečeme v předehřáté troubě. Mezitím na bazalkovém pestu orestujeme 3 nakrájené šalotky a přispeme Dione Polévkovou směsí Exclusive. Za občasného míchání přidáme nakrájené nohy žampionů a bazalkové pesto. Po vychladnutí smícháme s taveným sýrem, dochutíme dle potřeby. Směsí naplníme zapečené žampiony, posypeme strouhaným sýrem a dopečeme cca 3-5 min.

**Dione**

[www.mojedione.cz](http://www.mojedione.cz)

**Bylinky**  
Čerstvé do Vaší kuchyně

Nedodáváme  
jen bylinky,  
ale i zážitek  
z vaření



Český pěstitel  
a dodavatel  
květináčových  
a řezaných bylinek



[bylinky.cz](http://bylinky.cz)

# TRVALE VÝHODNÁ CENA



ZLEVŇUJEME DLOUHODOBĚ OBLÍBENÉ  
PRODUKTY VAŠÍ RODINY. V ALBERTU NYNÍ  
NALEZNETE KAŽDÝ TÝDEN DALŠÍ A DALŠÍ  
TRVALE VÝHODNÉ CENY.





# ať to má šťávu

V tekutém stavu do sebe dostanete mnohem více ovoce i zeleniny a tím pádem i vitamínů. Vyzkoušejte naše šťávy, jsou nejen krásně barevné, ale i skvěle chuťově vyvážené.

FOTO: Šárka Babická FOOD & DECOR STYLING: Darina Křivánková






## Rudý ďábel

Zemitou chuť řepy a zelí výborně vyváží sladký ananas s jahodami – výborná svačina na dlouhý den.

 **1 porce**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**


- Řepu očistěte, ananas a citron oloupejte a spolu s listy zelí odšťavněte. Získanou šťávu rozmixujte spolu s jahodami.


1 řepa  
¼ ananasu  
½ citronu  
2 listy červeného zelí  
1 hrst jahod

## Růžový sen

Ovoce s jogurtem jsou sehrané snídaňové kombo, banán zasytí, bobule se postarají o vitamíny.

 **1 porce**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**

- Ananas oloupejte a odšťavněte. Šťávu pak rozmixujte s jahodami, malinami, banánem a jogurtem.

¼ ananasu  
1 hrst jahod  
1 hrst malin  
½ banánu  
4 lžice jogurtu

### \* tip

*Ovoce si dopřejte hlavně po ránu, jako dobrý základ poslouží jablka, citrusy nebo ananas. Pokud chcete vydatnější nápoj, přidejte banán. Pak můžete improvizovat s oblíbeným bobulovým ovocem, kiwi nebo třeba kaki.*



**i**

ENERGIE: **169** kcal / **8%**  
SACHARIDY: **47** g / **17%**  
TUKY: **1,1** g / **2%**  
BÍLKOVINY: **4,5** g / **9%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.




**i**


ENERGIE: **217** kcal / **11%**  
SACHARIDY: **45,9** g / **17%**  
TUKY: **4,8** g / **7%**  
BÍLKOVINY: **5,9** g / **12%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.

## Pusa na dobré ráno

Tahle snídaně bude chutnat úplně všem, hlavně dětem. Má nesmírně vlídnou chuť, jako pusa od mámy na cestu do školy.

 **1 porce**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**

4 jablka  
2 hrsti bobulového ovoce (směs jahod, malin, borůvek, ostružin)  
½ banánu

### \* tip


*Nebojte se odvážnějších kombinací: odšťavnit a rozmixovat můžete i listové saláty nebo zelené byliny, postarají se o příděl vitamínů i chutí.*

• Jablka dejte do odšťavňovače, šťávu poté rozmixujte spolu s bobulemi a banánem.

## Očistná kúra

O hebkou konzistenci šťávy s výraznou chutí se postará avokádo.

 **1 porce**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**

1 menší petržel  
2 stonky řapíkatého celeru  
1 hruška  
1/3 okurky  
3 snítky bazalky  
1 avokádo AExc  
2 hrsti baby špenátu

• Očištěnou petržel, řapíkatý celer, hrušku a okurku odšťavněte. Získanou šťávu vlijte do mixéru, přidejte lístky bazalky, dužinu avokáda, špenát a rozmixujte.



Avokádo



**i**  
ENERGIE: **347** kcal / **17%**  
SACHARIDY: **88** g / **33%**  
TUKY: **3,1** g / **4%**  
BÍLKOVINY: **3,7** g / **7%**

Hodnoty odpovídají jedné porci.


**i**  
ENERGIE: **450** kcal / **23%**  
SACHARIDY: **41,2** g / **15%**  
TUKY: **36,7** g / **52%**  
BÍLKOVINY: **8,6** g / **17%**


Hodnoty odpovídají jedné porci.

## Kakaové pohlazení

Avokádo a kakao jsou skvělý pár, banán s kokosem je výborně doplní

 **1 porce**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**

½ avokáda  
½ banánu  
200 ml kokosové vody  
1 lžička kakaa

• Avokádo a banán rozmixujte spolu s kokosovou vodou. Přidejte kakao a ještě jednou důkladně promixujte.


### \* tip


*Do freshů a smoothie můžete kromě ovoce a zeleniny přidat také semínka či koření. Zeleninové šťávy si zase říkají o pár kapek olivového oleje.*

## Oranžová smršť

Citrusy a mrkev jsou osvědčená kombinace, zázvor dodá pikantnost, tohle je zaručený detox.

 **1 porce**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**

2 pomeranče  
2 mandarinky  
½ limety  
2 mrkve  
kousek zázvoru

• Citrusy oloupejte a spolu s očistěnou mrkví a zázvorem dejte do odšťavňovače.



**i**

ENERGIE: **250** kcal / **13%**  
SACHARIDY: **21,7** g / **8%**  
TUKY: **19,2** g / **27%**  
BÍLKOVINY: **3,3** g / **7%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.




**i**


ENERGIE: **199** kcal / **10%**  
SACHARIDY: **59,7** g / **22%**  
TUKY: **1,4** g / **2%**  
BÍLKOVINY: **5,6** g / **11%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.

## Vlídne probuzení

Poctivá dávka sladkého ovoce doplněná jogurtem se hodí na ráno, je dostatečně vydatná na to, aby vás udržela na nohách až do oběda.

 **1 porce**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**

2 jablka  
1/3 manga AExc  
½ banánu  
3 snítky máty  
2 lžice jogurtu ABio



BIO plnotučný jogurt



Mango


• Jablka odšťavněte, šťávu dejte spolu s dužinou z manga, banánem, lístky máty a jogurtem do mixéru a rozmixujte.


**i**  
ENERGIE: **278** kcal / **14%**  
SACHARIDY: **65,8** g / **24%**  
TUKY: **3,6** g / **5%**  
BÍLKOVINY: **4,2** g / **8%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.

## Zelená radost

Tohle je ideální odpolední svačina: zasytí a nakopne vás ve chvíli, kdy docházejí síly.

 **1 porce**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**

¼ ananasu  
½ limety  
3 listy kapusty  
2 řapíky celeru  
1/3 cukety  
1 avokádo  
1 hrst baby špenátu

• Ananas a limetu oloupejte a dejte do odšťavňovače, poté přidejte kapustu, řapíkatý celer a cuketu. Avokádo rozkrojte, zbavte pecky a oloupejte, dejte do mixéru spolu s listy špenátu, zalijte šťávou z ostatních surovin a rozmixujte.

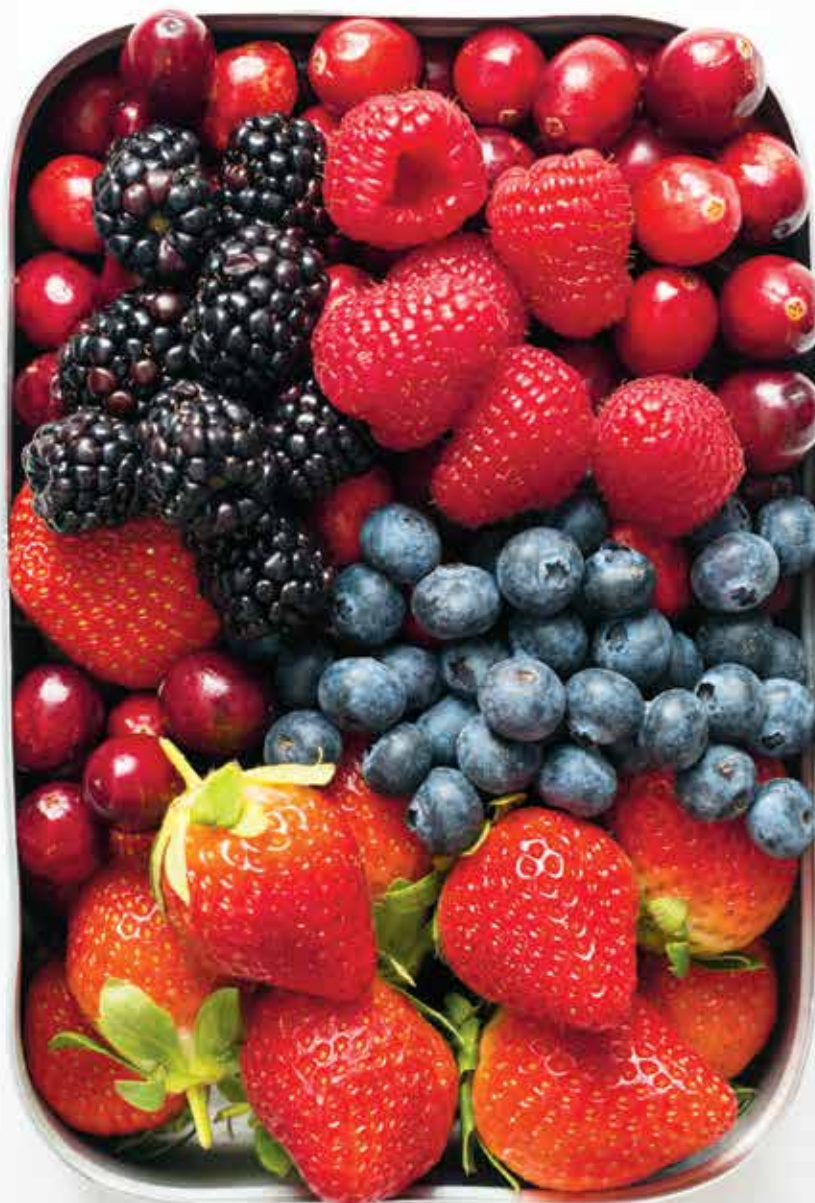
### \* tip

*Šťávy by se měly vypít co nejdříve poté, co si je připravíte. Pár hodin ale vydrží ve skvělé kondici, proto si je klidně vezměte s sebou do práce nebo do školy.*

**i**  
ENERGIE: **464** kcal / **23%**  
SACHARIDY: **42,1** g / **16%**  
TUKY: **36,8** g / **53%**  
BÍLKOVINY: **8,9** g / **18%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.

## Barevné zdraví

Kromě toho, že drobné a bobulové ovoce skvěle chutná, je také jedno z nejzdravějších. Proto bychom ho do jídelníčku měli zařadit co nejvíce, ideálně čerstvé nebo v podobě čerstvě lisovaných šťáv. Tak sladkou medicínu vám nenabídne žádná lékárna.





### **Maliny**

Barvivo obsažené v malinách patří mezi nejsilnější antioxidanty. Čím sytější a tmavší barvu plody mají, tím je koncentrace tohoto barviva vyšší, to platí pro všechny bobuloviny. Maliny obsahují spoustu vitamínu C, vitamín E, provitamin A, vitamíny skupiny B a řadu minerálů. Plody i šťáva jsou skvělý pomocník při horečnatých onemocněních. Skvělé jsou s dobrým jogurtem, hodí se na přípravu smoothie, na lívance či palačinky, ale překvapivě dobře se kombinují i naslano s listovými saláty, čerstvými sýry a ořechy.



### **Borůvky**

Malé modročerné bobule toho zmůžou opravdu hodně. Kromě toho, že jsou výborné v koláčích, muffinech nebo v jogurtu ke snídani, mají pozitivní vliv na zrak, zlepšují imunitu, působí preventivně proti infekcím a pomáhají při střevních problémech. Doslova prodlužují život, chrání totiž před stařeckou demencí. Pomůžou při redukční dietě i při odvykání kouření, snižují hladinu cholesterolu a mají také uklidňující a protistresový účinek. Asi nejvíce borůvky uklidňují, když si je dáte s vanilkovým nebo čokoládovým krémem.



### **Jahody**

Červené jahody podporují to, co je červené: krev. Konkrétně zlepšují proudění krve a snižují riziko vysokého tlaku. Jahody by se měly stát pravidelnou součástí jídelníčku lidí, kteří mají oběhové a srdeční problémy. Plody jsou bohaté na vlákninu a také působí diuretický. Zjednodušeně řečeno: co se má z těla dostat ven, to se – díky jahodám – ven dostane. Stejně jako další drobné a bobulové ovoce působí jahody jako silný antioxidant. Zkuste na čerstvé jahody přidat špetku právě namletého pepře, dokonale to zvýrazní jejich chuť.



### **Ostružiny**

Tmavé plody ostružiníku zlepšují celkovou tělesnou kondici, podporují regeneraci a povzbuzují imunitu. Pokud jste prodělali nemoc, cítíte se unavení, nachlazení nebo vyčerpaní, dejte si velkou porci ostružin. Za svou výkonnost vděčí vitamínu C, vitamínům skupiny B, fosforu, železu, hořčíku a vápníku. Ostružiny jsou nejlepší čerstvé, ale připravíte z nich i skvělé koláče, bublaniny a samozřejmě zavařeniny.

## Tekuté vitamíny

V našich prodejnách najdete široký výběr zastudena lisovaných šťáv a smoothie z čerstvého ovoce a zeleniny pod značkou Albert Excellent.

*Skvěle vyladěné chuťové kombinace oceníte ve chvílích, kdy není čas si připravit vlastní nápoj. Je to ideální svačina i osvěžení během pracovního dne nebo doplnění energie po sportovním výkonu. Hledejte je v chladicích boxech v oddělení ovoce a zeleniny. Nápoje jsou bez přidaného cukru a umělých barviv.*



FRESH  
Hruška, mango, máta  
250 ml



FRESH  
Červená řepa, jablko  
250 ml



SMOOTHIE  
Jahoda, banán, jablko  
250 ml



SMOOTHIE  
Mango, pomeranč  
250 ml



FRESH  
Hruška, malina  
500 ml



FRESH  
Ananas, meloun, mango  
500 ml





# Užijte si energii z přírody



## SMOOTHIE S MANDARINKOU A GRANÁTOVÝM JABLKEM

200g sójové alternativy jogurtu  
Alpro s mandlemi, 100g  
semínek granátového jablka,  
1 mandarinka, kousek zázvoru.


Postup:

Oloupeme mandarinku a zázvor.  
Všechny ingredience vložíme  
do mixéru a dohládka  
rozmixujeme.



K dostání  
ve vybraných  
prodejnách  
**Albert**



Najdete nás na  [www.facebook.com/Alpro](https://www.facebook.com/Alpro) a [www.alpro.com/cz](http://www.alpro.com/cz)

# Kvalita a tradice

## BRAMKO SEMICE

[www.bramko.cz](http://www.bramko.cz)



BRAMKO - největší pěstitel zeleniny a brambor v ČR.

# OCHUTNEJTE FILMOVOU ROMANTIKU!

A získejte množství zajímavých výher.

**Soutěž o 5x  
zájezd jako  
z filmu pro dva**

(v termínu 1. 4.–30. 4. 2017)

Audiokniha  
pro každého  
**EXKLUZIVNĚ**  
v prodejnách Albert

(v termínu 22. 3.–30. 4. 2017)



Více informací na [www.jakozfilmu.cz](http://www.jakozfilmu.cz)

It all starts with a  
**NESCAFÉ**

## KUPTÉ SI CARO A HRAJTE O SEDÁTKO



**60x**



Fisher-Price

Více na [www.caro.cz](http://www.caro.cz)

Termín akce  
3. 4. – 28. 4. 2017

ZIMA NA CABRIO? NIKDY!  
**VYHRAJ HO!**



Trvání soutěže: 6. 2. – 31. 3. 2017.  
Výhra je společná pro Českou a Slovenskou republiku.  
Obrázek je pouze ilustrační. Pravidla na: [www.actimel.cz](http://www.actimel.cz)



**VYHRAJ 2x2 VSTUPENKY  
NA VELKOU CENU  
KATALÁNSKA V BARCELONĚ  
A TVOJI FOTKU S MONSTER GIRLS**



KUP SI MONSTER, SCHOVEJ SI ÚČTENKU,  
ZAREGISTRUJ SE NA WEBU, VYPLŇ FORMULÁŘ  
[MONSTERENERGY.COM/CATALUNYA\\_CZE](http://MONSTERENERGY.COM/CATALUNYA_CZE)  
VÍCE INFORMACÍ NA [WWW.MONSTERENERGY.COM](http://WWW.MONSTERENERGY.COM)

AKCE PLATÍ 22. 3. 2017 - 15. 4. 2017  
K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT.



NOVINKA



1,75 l

VYCHUTNEJ SI  
S RODINOU



2,25 l

PRO VELKÉ  
OKAMŽIKY



6x330 ml

VYCHUTNEJ SI  
GRILOVÁNÍ

Logo Coca-Cola, text "Coca-Cola" a "Coca-Cola Original Taste" jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.

Dr.Oetker



*Kvalita je nejlepší recept.*

# Jarní festival chutí.



Více inspirace najdete  
na [www.oetker.cz](http://www.oetker.cz)

NOVINKA

# JSEM NOVÁ RAMA. OCHUTNEJ!

## JEDNODUŠE DOBRÁ

Z kvalitních rostlinných olejů.  
Neobsahuje mléčnou složku.  
Vhodná pro vegany.

Rama  
jednoduše rostlinná

60 % tuku



Neobsahuje  
mléčnou  
složku

## SVĚŽÍ A KRÉMOVÁ

Kvalitní rostlinné oleje,  
podmáslí a svěží chuť.

Rama  
s podmáslím

80 % tuku



## TRENDY A EXOTICKÁ

Mix rostlinných a jádrových  
olejů s trochou exotiky.

Rama s kokosovým  
a mandlovým olejem

70 % tuku



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



# bella

Happy

DĚTSKÉ PLENKY...  
...HAPPY V NOVÉM



Další výrobky dětské  
hygieny a kosmetiky  
HAPPY a PANDA v hypermarketech Albert.

V HYPERMARKETECH  
**ALBERT**  
NYNÍ V AKČNÍ  
NABÍDCE



## DÁMSKÁ HYGIENA



Akční nabídka platí od 22. 3. do 25. 4. 2017

[www.bellabohemia.cz](http://www.bellabohemia.cz)




# VYHRAJTE KRMIVO KAŽDÝ DEN NA PŮL ROKU ZDARMA



 **GOURMET**

SOUTĚŽ PROBÍHÁ OD 5. 4. DO 16. 5. 2017  
VÍCE INFO NA [WWW.NESTLE.CZ](http://WWW.NESTLE.CZ)

 **ONE**

 **PURINA**® S nadšením pro Vaše miláčky.®

# Vyhrajte každý den

celoroční zásobu Jar tablet do myčky



1. Jar

2. SMS

Co je pro Vás nejdůležitější při nákupu tablet do myčky?  
 A) značka  
 B) cena  
 C) kvalita  
 D) jiné... případně uveďte

3. ROČNÍ ZÁSOKA

Nakupte výrobky Jar v Albertu nad 249 Kč

POŠLETE SMS zprávu na telefonní číslo 725 476 231 ve tvaru: JMÉNO mezera PŘÍJMENÍ mezera ČÍSLO ÚČTENKY mezera ODPOVĚĎ NA OTÁZKU

Vyhrajte každý den celoroční zásobu Jar tablet

**Nejlepší čistící účinky Jaru hned při 1. umývání**

Šance na výhru je každý den trvání soutěže: 15. 3.–2. 5. 2017. Soutěž probíhá v hypermarketech a supermarketech Albert. Více informací na letáčcích v prodejnách Albert nebo na [www.veniceftp.cz/Albert/Soutez.html](http://www.veniceftp.cz/Albert/Soutez.html).

ZÁPACHY NEPŘEKRÝVÁ,  
SKUTEČNĚ JE  
ELIMINUJE



NYNÍ V AKČNÍ NABÍDCE  
VAŠE OBLÍBENÉ PRODUKTY A NOVINKY



V prodejnách Albert hypermarket a ve vybraných prodejnách Albert supermarket za zvýhodněnou cenu.



Suprême

**NOVINKA**

# Dotek luxusu pro vaše prádlo

— Vyvinuto francouzskými parfuméry —

Inspirován vybranými francouzskými parfémami, přináší nejnovější Silan nádech pařížského luxusu a půvabu do vašeho šatníku. Nová kolekce Silan Supreme dodá vašemu oblíbenému oblečení, prostěradlům, ručníkům a povlečení svůdné aroma a vybranou vůni. K dispozici ve 3 svůdných variantách Romance, Passion a Glamour osloví nová kolekce Silan Supreme milovníky parfémů po celém světě.



*Silan  
Zamilujte si  
tento pocit*



BEZ  
OMEGAPLEX

S  
OMEGAPLEX

Schwarzkopf  
Profesionální péče o Vaše vlasy.

# REVOLUČNÍ TECHNOLOGIE ZE SALONŮ PRO VAŠI BARVU

Color  
**EXPERT**  
SUPRĚME-CARE COLOR CREAM



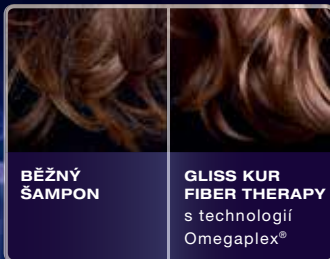
NOVINKA! PRVNÍ BARVA NA VLASY PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ  
s OMEGAPLEX®  
PROFESIONÁLNÍ TECHNOLOGIÍ PROTI LÁMAVOSTI VLASŮ

## NOVINKY S REVOLUČNÍMI TECHNOLOGIEMI

Schwarzkopf  
Profesionální péče o Vaše vlasy.

### REVOLUCE V REGENERACI S OMEGAPLEX®

OBNOVA VLASOVÝCH VAZEB  
& DLOUHOTRVAJÍCÍ OCHRANA



syoss

NOVÁ PROFESIONÁLNÍ  
SALONPLEX TECHNOLOGIE

OBNOVUJE MILIONY  
VLASOVÝCH VAZEB  
PRO VLASY JAKO  
ZNOVUZROZENÉ.

KRÁSNÉ VLASY JAKO ZE SALONU. KAŽDÝ DEN.



syoss

NOVINKA FIBERFLEX  
NEJHEBNĚJŠÍ ROZPRAŠOVAČ.  
POCIT PŘIROZENÝCH VLASŮ.  
48H FLEXIBILNÍ FIXACE.

KRÁSNÉ VLASY JAKO ZE SALONU. KAŽDÝ DEN.

NEJHEBNĚJŠÍ  
SPREJ OD  
SYOSS





s bavlněnými vlákny

**ZEWA SOFTIS BOX**  
Extra jemné a pevné 4 vrstvé  
kapesníčky v praktické krabičce  
v různých designech.



**ZEWA SOFTIS 10X10**  
Extra jemné a pevné 4 vrstvé kapesníčky šetrné k vašemu nosu.  
Pro každodenní použití.

# ZEWA S DOTEKEM BAVLNY

S JEMNOSTÍ BAVLNY A PEVNOSTÍ BAVLNĚNÝCH VLÁKEN

NYNÍ ZA  
ZVÝHODNĚNOU  
CENU

Pocit naprosté čistoty

Chrání a pečuje  
o pokožku

Snadné použití  
ve 2 krocích

Nejdřív použijte  
klasický, poté vlhčený  
toaletní papír.  
Perfektní kombinace  
pro každodenní péči.



1



2

## Zamilujte si. pocit svěží čistoty.

Vlhčený toaletní papír pro  
maximální pocit čistoty.  
Pro každodenní použití.

Kombinace vlhčeného a klasického  
toaletního papíru Zewa

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

NYNÍ ZA  
ZVÝHODNĚNOU  
CENU



Spojenec pro méně námahy

Nový!

# Express System+

Pro snadný a hygienický úklid!

Dárek  
uvnitř!



Vylepšený  
systém ždímání



Snadné  
čištění kbelíku



Náhrada  
z mikrovlákna vhodná  
pro všechny povrchy

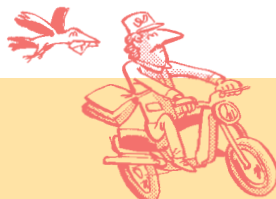


Do vyprodání zásob.



[www.spontex.cz](http://www.spontex.cz)

# Dopisy čtenářů



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

Milá redakce,  
právě jsem se vrátila z obchodu s novotou zářícím magazínem Albert a opět musím moc poděkovat za pečlivou přípravu. Z vlastní zkušenosti vím, jak těžké je dát dohromady všechny složky jednoho čísla – od obsahu po grafiku. Opět se vám to skvěle povedlo, všechno perfektně ladí a je radost magazínem listovat – už jen kvůli tomu, jak vypadá! Ty recepty a rozhovory jsou inspirativní samy o sobě, ale v takové příjemné úpravě ještě vyniknou. Takže díky celé redakci za práci, kterou odvádí, je vidět, že si dáváte záležet!

S mnoha pozdravy a čerstvým smoothie v ruce,  
*Hanka*

Milá redakce magazínu Albert, novým číslem jste mi udělali velkou radost! Magazín vždycky několikrát prolistuju a založím si recepty, které chci určitě vyzkoušet. Tentokrát došlo skoro na všechny z článku Domáci bistro. Největší úspěch měly donuty – u dětí i u manžela, pak pizza a mě osobně nadchly wrapy s falafelem. Jsem nadšená kuchařka, ráda zkusím nové recepty a testuju je na své rodině. Zatím s úspěchem. Nejvíc se vždy zavděčím něčím sladkým, takže bych ráda poprosila o novou zásobu receptů sladkých dezertů, koláčů nebo dortů.

Těším se na další magazin Albert.  
Hezký den,  
*Blanka Horynová*

Dobrý den,  
jmenuji se Hana Kopecká a žiji v Praze. Prodejnu Albert navštěvuji pravidelně a jsem velmi spokojena. Pravidelně také čekám na nové recepty z vašeho časopisu. Moc za ně děkuji, je to pro naši rodinu velká inspirace, rádi zkusíme nové recepty. Proto mě zaujala soutěž Domáci stříbro. Velice ráda se s ostatními podělím o naše oblíbené a vyzkoušené recepty. Posílám jich hned několik, snad vás zaujmou a možná si i pochutnáte. Některé jsou od dědy Pepy z Břevnova, který se dožil šestadevadesáti let. Jako dítě vzpomínám na pravidelné nedělní rodinné obědy, kdy děda vařil.

Přeji krásný den a dobrou chuť.  
S pozdravem,  
*H. Kopecká*

**DOPISY POSÍLEJTE NA ADRESU**  
Redakce Albert v kuchyni  
Újezd 19, 110 00 Praha 1  
redakce.albertmagazin@gmail.com

## HLEDÁME NOVÉ KOLEGY

na pozice pracovníků  
řeznického pultu  
a dalších zaměstnanců.



Více informací najdete na [www.albert.cz](http://www.albert.cz).  
V případě zájmu kontaktujte příslušného  
manažera prodejny nebo volejte 800 402 402.

# křížovka a sudoku

POMŮČKA: ADAS ONON SEAL	POČET PROCENT CELKU	1. DÍL TAJENKY	PŘÍSTROJ	LOSOSOVÍ- TÁ RYBA	albert	OPRAVNA LODÍ	ŘÍMSKÁ ČTYŘKA	ŠEDOBÍLÝ KOV	NÁPOR CHOROBY
BICEPS					SLAVNÁ UMĚLKYNĚ NÁZEV PÍSMENE				
ČLENIT PODLE TYPŮ									
MENŠÍ SOUČÁST DOMU							TUMÁŠ		
albert	ROZRYVAT PLUHEM					KORÝŠ			
	OHRADA					TULENÍ KOŽEŠINA			
ZÁMĚR					SIFON				
					PLÁTĚNÉ PŘÍSTŘEŠÍ				
CESTA VZDUCHEM				ŘEŽ				RUSKÁ ŘEKA	HUDEBNÍ NÁSTROJ
			LÍH						
PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM			AMERICKÝ NOVINÁŘ						
DRAHÉ KAMENY									
albert	GABÍNOVO JMÉNO JEDLÁ HOUBA					SEVEŘAN			
						SVINOVACÍ ZÁVĚS			
ZAÚPĚNÍ					ÚDER				
					ÚDAJE				
VČELÍ PRODUKT				OPRAVNA LODÍ				ŘEZACÍ NÁSTROJ	DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN
				CÍPY KABÁTU					
INICIÁLY HERCE SKAMENE			VĚTŠÍ NÁMORNÍ ČLUN						
			ŽEMLOVKA						
BIOGRAFIE									
albert	DRAHÝ KÁMEN	VYSOKÉ KARTY				ŠPATNOSTI			
		ŘÍČNÍ RYBA				LETADLO			
PROUDY					ANTILOPA				
					ŠPANĚLSKÝ ŠLECHTIC				
SMYČKY				PÁR				NĚMECKY „JEDEN“	ANGLICKY „ČAJ“
				KNEDLÍČEK					
PŘEDLOŽKA			FRAN- COUZSKÝ HEREC						
			TAHLE						
SAMO- SPRÁVA									
ERB					ZOLŮV ROMÁN				

## Křížovka

Tajenku zašlete do 5. 4. 2017 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1 nebo ji vyplňte do formuláře na [www.albert.cz/tajenka](http://www.albert.cz/tajenka). Vylosovaný luštitel obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výherce křížovky z čísla 02–03/2017: Anna Dupalová, Kálíkova 1558/3, Praha 13 – Stodůlky, 155 00. Řešení z minulého čísla: Nakupujte a užijte si rodinné hry zdarma.

## Sudoku

Do každého políčka vepište jednu číslici od 1 do 9 tak, aby se číslice neopakovaly v žádném řádku, sloupci ani v žádném z devíti vyznačených menších čtverců. Obě vyřešená sudoku (stačí první řádek) zašlete do 5. 4. 2017 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplňte do formuláře na [www.albert.cz/tajenka](http://www.albert.cz/tajenka).

9			4		8	2	
						1	5
8	5	2				9	
		4		5	8		2
1		8	6		3	9	4
3			4	2		1	
	8				1	2	9
7	4						
	1	6		9			7

5			4			3	6
			5		8	9	
8	1						
	8		1		6		3
			2				2
1	6		3		5		7
							5
						5	7
		1	6		4		
2	3			1			4

1.



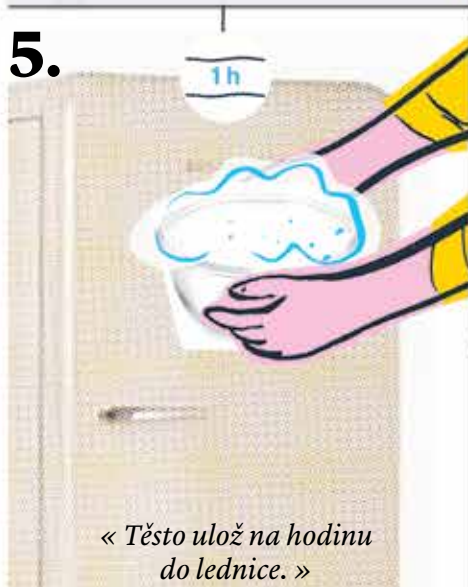
« Do robotu dej máslo s cukrem a ušlehej je do pěny. »

3.



« Postupně přisypávej mouku smíchanou s kypřícím práškem. »

5.



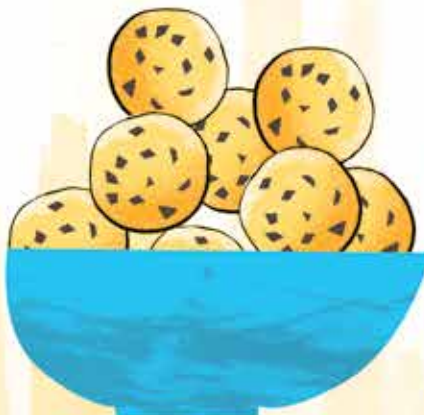
« Těsto ulož na hodinu do lednice. »

# sušenky pro koledníky

30 sušenek

☑ velmi snadné

125 g změkklého másla  
150 g třtinového cukru  
1 lžíce medu  
1 vejce  
200 g hladké mouky  
1/2 lžičky prášku do pečiva  
1 hořká čokoláda  
1 hrst mandlí



2.



« Rozklepni vejce, spolu s medem ho přidej k ušlehané směsi a důkladně v robotu promíchej. »

4.



« Čokoládu a mandle nasekej na drobné kousky, přidej do těsta a všechno ještě naposledy promíchej. »

6.



« Navlhčenýma rukama tvaruj z těsta kuličky velké jako ořech a skládej je na plech vyložený pečicím papírem. Na jeden plech dej jen 8 kuliček, při pečení se roztečou do stran. »

7.



« Sušenky peč 15–20 minut v troubě vyhřáté na 170 °C. »

**Nyní sleva 20 % na tyto výrobky**



K dostání ve vybraných prodejnách Albert od 22. 3. do 25. 4. 2017.

**18+** POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
[www.alkoholstrozumem.cz](http://www.alkoholstrozumem.cz)



DO TEK  
PŘÍRODY  
V KAŽDÉM CIDERU  
KINGSWOOD