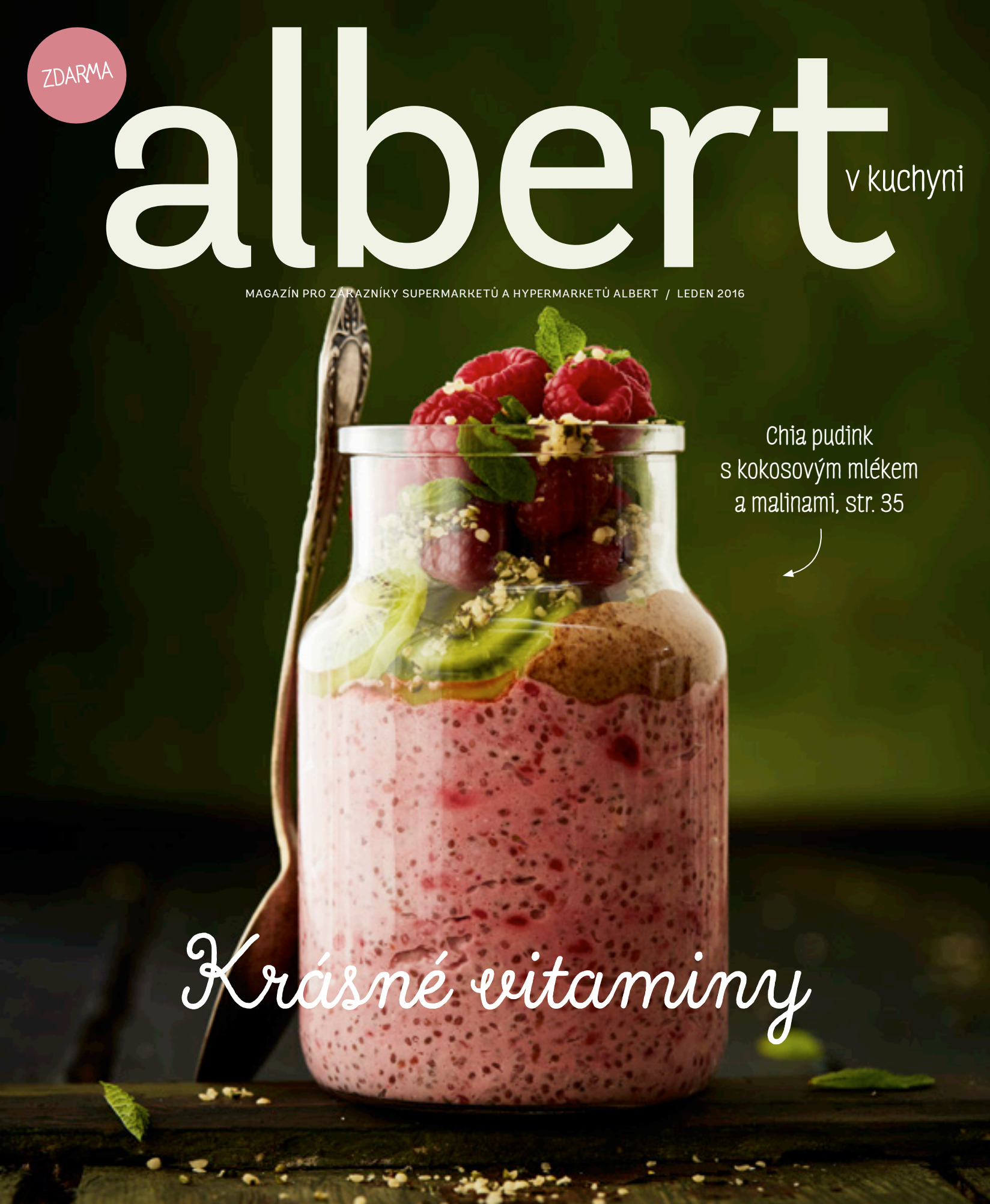
ZDARMA

albert v kuchyni

MAGAZÍN PRO ZÁKAZNÍKY SUPERMARKETŮ A HYPERMARKETŮ ALBERT / LEDEN 2016



Chia pudink
s kokosovým mlékem
a malinami, str. 35

Krásné vitaminy

albert Bio
100% GARANCE KVALITY
ZÁRUKA VRÁCENÍ PENĚZ
OCHUTNEJTE ČERSTVOU
BIO ÚRODU
100% garance kvality – záruka vrácení peněz. Akce trvá do 31. 12. 2015. Podrobná pravidla na www.albert.cz/garance a v prodejnách.
albert
stojí to za to

Páteční neděle

Moje letošní novoroční předsevzetí? Žádné nemám! A to je nejvíc. Nebudu si na konci ledna ani srpna vyčítat, že už jsem to zase nezvládla. Ale přesně naopak si na konci nebo uprostřed každého měsíce řeknu: co všechno jsem zase dokázala! Tak to mám se vším: rozhodnu se, že odteď už každou neděli uvařím opravdu úžasný nedělní oběd. Probudím se příští neděli ráno a za dvě hodiny už volám mámě nebo tátovi, co mají dneska k obědu. A pak náhle přijde obyčejný pátek, po celém docela divokém týdnu si stoupnu k plotně, krásně prostírám stůl, servíruju krůtí řízky s bramborovou kaší a malinovým kompotem, donutím rodinu vypnout mobily, televize, iPady, počítače, radši celou wi-fi... a máme prostě nedělní oběd. Tiše nám cinkají příbory, první kapky kompotu zdobí ubrus... jen jsme u toho jaksi sami.

Jsem docela městský člověk a nedělní zvuky ulice mám obzvlášť ráda. Jednou – to jsem ještě nevařila sama nedělní obědy – jdu se džbánem před polednem tátovi pro točenou desítku – a vidím, jak se za rohem lidi zastavují. Z otevřeného okna druhého patra byla slyšet neděle: někdo hrál na klavír „Pro Elišku“. Z přízemí zrovna syčel papiňák a z dalšího hučel šlehač. Tomu městskému nedělnímu koncertu jednoho domu lidi z ulice zatleskali a já si lízla hořké pěny ze džbánu.

Možná už tehdy jsem si dala předsevzetí, že si předsevzetí dávat nebudu. Abych pak mohla překvapovat a chválit samu sebe, že se věci stávají, jak mají, aniž bych vlastně chtěla. Nebo naopak? Je to jedno, protože stejně nám všem bude v tomto roce všechno strašně chutnat.

Dobrou chuť 2016!

Dita Pulkrábková

FOTO MAREK BARTOŠ, DEKOR STYLING YVETA KROUPOVÁ

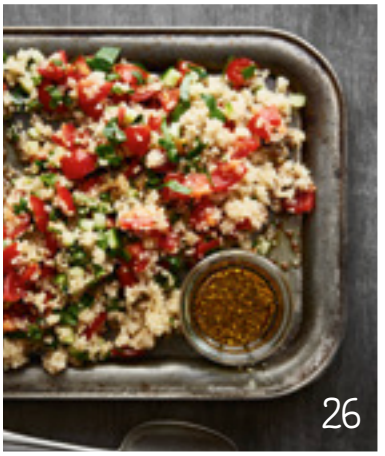
Nové příchutě Limetka a Červený rybíz k dostání ve vybraných prodejnách Albert.

www.sedmihorka.com

REGIONÁLNÍ PRODUKT ČESKÝ RÁJ

Český výrobek GARANTOVÁNO Potravinářskou komorou ČR

OBSAH



8 Od pondělí do pátku
Méně známé a hodně dobré

14 Za pultem
René a jeho chuť

18 Novinky
Co nového v Albertu

21 Vzkazy od Alberta
Albert a Národní potravinová sbírka

23 Vzkazy od Alberta
Šikovná pánev Cuisinox

25 10× jinak
Quinoa

29 Spolu u stolu
Jde o zdraví a chuť

40 Nápoje
Džusy a smoothie

42 Maso měsíce
Krůtí prsa

48 Kvalita bez kompromisu
Kvalita, která chutná

51 Sezona
Dobrý chleba s...

60 Když Dita P.
...má chuť na vločky

64 Vzkazy od Alberta
S vámi jsme nejlepší

67 Napsali jste
Dopisy od vás

67 Rejstřík
Recepty podle abecedy

69 Křížovka a sudoku
Zábava a ceny na konec

74 Sladká tečka
Oboustranný koláč

100% GARANCE KVALITY
ZÁRUKA VRÁCENÍ PENĚZ

GARANCE SE VZTAHUJE NA POTRAVINY, KOSMETIKU, DROGERII, HYGIENU A PAPÍROVÉ HYGIENICKÉ PRODUKTY, PÉČI O ZUBY A KRMIVO PRO ZVÍŘATA. Z GARANCE NA POTRAVINY JSOU VYLOUČENY ALKOHOLICKÉ NÁPOJE, TABÁKOVÉ VÝROBKY A GASTRO PROVOZY (RESTAURACE/KAVÁRNY). GARANCE JE PLATNÁ DO 31. 12. 2016. ZNĚNÍ PLNÝCH PRAVIDEL NALEZNETE NA WWW.ALBERT.CZ/GARANCE.

albert v kuchyni

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, Ortenovo nám. 29a, 170 00 Praha 7; e-mail: albert.magazin@gmail.com · Příští číslo vychází 3. 2. 2016. · REDAKCE ALBERT: Dita Pecháčková, Martin Bušek, Veronika Brodská, Ema Pellarová · Fotografové: Marek Bartoš, Marek Kučera, · Food styling: Milena Volfová, Vladislav Stuparič · Dekor styling: Yveta Kroupová, Zuzana Dvořáčková · MARKETING: Alexandra Sokačová · DTP: Atelijéur Půda · TISK: Severotisk · MK ČR E 7161

© AHOLD Czech Republic

· ISSN 1211-1422

Adresář: APROPOS, Dlouhá 36, Praha 1; FLAMANT, Na Příkopě 22, 110 00 Praha 1; BUTLERS, Atrium Flora, Vinohradská 2828/151, Praha 3; DOMOV A STYL, Národní 38/36, 110 00 Praha 1; NÁBYTEK SPOMYŠL, Spomyšl 27, Spomyšl; NILA, Korunní 806/91, Praha 3; POTTEN & PANNEN STANĚK, Újezd 405/25, 118 00 Praha 1

Sledujte značky: AExc Albert Excellent, AQ Albert Quality, ABio Albert Bio, BASIC a albert.

B-UNIPACK a.s., Litostrovská 808, 665 01 Rosice, tel.: 546 411 162, e-mail: objednavky@b-unipack.cz *K dostání ve vybraných prodejnách Albert.*

S láskou k ovoci!

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Pfanner
PREMIUM SINCE 1858

Méně známé a hodně dobré

Někdy stačí jen nepatrně změnit postup, přidat neobvyklé ingredience a z obyčejných surovin je tu rychlá večeře, kterou zařadíte mezi své oblíbené.

Sytou, krásně ochucenou panenku výborně doplňuje zvláštní příloha.

Vepřové maso po čínsku s vaječnou rýží

kcal	sacharidy	tuky	bílkoviny
350	38 g	9 g	29 g
18 %	14 %	13 %	58 %

CENA ZA PORCI 30 Kč

Hustá a horká polévka je přesně to, co právě dnes večer potřebujete.

Hladká bramborová polévka

kcal	sacharidy	tuky	bílkoviny
333	**26 g**	**21 g**	**12 g**
17 %	10 %	31 %	24 %

CENA ZA PORCI
15 Kč

Křupavá krusta z vylepšené strouhanky přidá rybě chuť. S pečenými bramborami ladí skvostně.

Citronovo-bylinková ryba s pečenými bramborami

kcal	sacharidy	tuky	bílkoviny
435	60 g	17 g	23 g
22 %	22 %	24 %	45 %

CENA ZA PORCI
30 Kč

Večeře hotová za pár minut. Můžete ji jíst teplou, ale i studenou.

Kuskusový salát s cuketou a balkánským sýrem

kcal	sacharidy	tuky	bílkoviny
394	63 g	10 g	14 g
20 %	23 %	14 %	29 %

CENA ZA PORCI 23 Kč

Vůně hub a koření
připomene léto –
a jen to vás zahřeje.

Plněná rajčata

kcal	sacharidy	tuky	bílkoviny
273	23 g	18 g	10 g
14 %	9 %	26 %	20 %

CENA ZA PORCI
27 Kč

Vepřové maso po čínsku s vaječnou rýží

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | OPÉKÁNÍ: 15 MINUT
VAŘENÍ: 15 MINUT

225 g rýže BASIC
1 lžíce sójové omáčky
1 lžíce koření pěti vůní
420 g vepřových medailonků
1 lžíce oleje
150 ml vařící vody + 2 lžíce medu BASIC
1 lžíce kukuřičného škrobu
1 vejce, rozšlehané
200 g mraženého hrášku BASIC
2 jarní cibulky, nakrájené na kolečka
sůl a pepř

Uvařte rýži podle návodu. Mezitím smíchejte sójovou omáčku a koření. Směsí potřete medailonky a nechte 5 minut marinovat. V hlubší nepřilnavé pánvi rozehřejte olej a opékejte maso 2–3 minuty po každé straně. Vlijte vodu a med, promíchejte a nechte 2 minuty probublávat. Přidejte škrob rozmíchaný v trošce vody a na mírném ohni povařte do zhoustnutí.

Na vaječnou rýži vlijte vejce na rozehřátou pánev a opečte tenkou omeletu. Srolujte ji, nakrájejte na proužky a nechte stranou. Do pánve vsypte uvařenou rýži s trochu povoleným hráškem a 3–5 minut prohřívejte, pak vmíchejte omeletu a jarní cibulky, osolte, opepřete a ještě chvilku nechte prohřát.

Hladká bramborová polévka

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 15 MINUT

150 g brambor ve slupce
2 lžíce olivového oleje
1 střední cibule, nasekaná
350 ml kuřecího vývaru BASIC
3 lžíce hladké mouky BASIC
480 ml polotučného mléka BASIC
100 g nízkotučné zakysané smetany BASIC
½ lžičky soli a čerstvě mletý pepř
40 g eidamu, nastrouhaného
1 jarní cibulka, nakrájená najemno

Brambory uvařte doměkka. Mezitím rozehřejte v hrnci olej a zhruba 3 minuty na něm opékejte cibuli. Pak pomalu přilijte vývar. Mouku rozšlehejte ve 120 ml mléka a za stálého míchání vlijte do hrnce, měla by vzniknout hladká kaše. K ní postupně přilévejte zbývající mléko. Přiveďte k varu a za častého míchaní vařte asi 1 minutu. Sundejte z plotny, vmíchejte zakysanou smetanu, osolte a opepřete.

Mírně zchladlé brambory oloupejte a nahrubo rozmačkejte do polévky. Porce na talíři posypte sýrem a jarní cibulkou.

Citronovo-bylinková ryba s pečenými bramborami

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

750 g středně velkých brambor albert, omytých a nakrájených na klínky
60 ml olivového oleje BASIC
sůl AQ a pepř
300 g mražených filetů z bílé ryby
150 g strouhanky z čerstvého bílého pečiva
najemno nastrouhaná kůra z 1 citronu
2 lžíce hladkolisté petrželky, nasekané najemno
1 lžíce máty albert, nasekané najemno
1 citron, nakrájený na klínky, k podávání

Troubu předehřejte na 180 °C. Bramborové klínky dejte do velké mísy, přidejte zhruba 1 lžíci oleje a dobře protřepejte. Osolte, přendejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte zhruba 40 minut dozlatova.

Rybu nechte trochu rozmrznout a osušte ji papírovou utěrkou. V misce smíchejte strouhanku, citronovou kůru, petrželku, mátu a zbývající olej. Osolte a opepřete. Rybu dejte na další plech vyložený pečicím papírem a rozdělte na ni strouhankovou směs, lehce ji prsty přitiskněte. Pečte 10–12 minut. Podávejte s pečenými bramborami a klínky citronu.

Kuskusový salát s cuketou a balkánským sýrem

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 20 MINUT

300 g kuskusu
350 ml zeleninového vývaru BASIC
1 lžíce slunečnicového oleje BASIC
2 cukety, nakrájené na kousky
100 g balkánského sýru AQ, nastrouhaného
20 g petrželky albert, nasekané
šťáva z 1 citronu
sůl a pepř

Kuskus připravte podle návodu na obalu (použijte vývar). V pánvi rozehřejte olej, vhoďte cuketu a 1–2 minuty ji opékejte, až zezlátne a změkne. Přendejte ji do větší mísy a smíchejte s kuskusem, sýrem a petrželkou, ochuťte citronovou šťávou. Nakonec mírně osolte – slaný už je balkánský sýr – a opepřete.

Plněná rajčata

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 5 MINUT | PEČENÍ A SMAŽENÍ: 20 MINUT

8 větších a pevných rajčat
60 ml řepkového oleje BASIC
2 šalotky, nasekané najemno
200 g žampionů albert, pokrájených najemno
80 g strouhanky z čerstvého bílého pečiva
35 g strouhaného parmazánu
sůl a mletý pepř BASIC
1 lžíce čerstvého oregana albert, nasekaného

Troubu předehřejte na 200 °C. Vršky rajčat seřízněte a odložte je stranou. Vnitřky opatrně vydlabejte tak, abyste neporušili stěny. Rajčata dejte do pekáčku řeznou stranou dolů, zakápněte lžící oleje. Pečte 5 minut, až začnou měknout.

Mezitím na zbývajícím oleji osmahněte šalotku, po 2 minutách přidejte houby a opékejte je 2–3 minuty doměkka. Přidejte strouhanku a parmazán, osolte, opepřete a promíchejte. Sundejte z plotýnky a vmíchejte oregano.

Rajčata pomocí lžíce naplňte houbovou směsí. Přiklopte odříznutými vršky a vraťte ještě na 5–10 minut do trouby. Podávejte je teplá.

FOTO: MAREK KUČERA, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

Nejradši má řízek a k němu bramborový salát. Ale vyzná se mnohem víc v ovoci a zelenině, které prodává v hypermarketu Albert v severomoravské Orlové.

René a jeho chuť

René s sebou přivedl svoji Ivu a ukázalo se to logické. Oba jsou prodavači, a když vaří, tak jedině spolu. Často pracují i o víkendech, a „tak si navaříme už v pátek a pak to jíme v sobotu i v neděli". Jsou skvělí: milují svou práci stejně jako jídlo.

Žampiony portobello s mletým masem a nivou

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 60 MINUT

8 žampionů portobello
olej
3 cibule, nakrájené najemno
150 g sýru Niva, rozdrobeného
400–500 g směsi mletého masa
sůl a mletý pepř, kmín
petrželka na ozdobu

Troubu předehřejte na 180 °C. Očistěte žampiony a vykrojte z nich nožičky. Kloboučky pokládejte na plech, vymazaný olejem. Nožičky rozkrájejte a s cibulí je na troše oleje v pánvi osmahněte dosklovita. Vyndejte a nechte zchladnout. K mletému masu v míse přidejte směs nožiček a cibule, nivu, osolte, opepřete a přidejte kmín. Vše důkladně promíchejte a naplňte tím hlavičky hub. Plněné žampiony pečte zhruba hodinu.

Na talíři pokrm ozdobte petrželkou. Jako příloha je výborná bramborová kaše či vařené brambory.

Kuřecí játra s čerstvou bazalkou a zeleninovou rýží

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT

500g kuřecích jater
olej
4 šalotky, nakrájené nadrobno
sůl a mletý pepř
čerstvá bazalka
1 lžíce másla
3 lžičky hladké mouky
<u>Na zeleninovou rýži</u>
120 g rýže
olivový olej
½ červené papriky, nakrájená na kostičky
½ cukety, nakrájená na kostičky
hrst petrželky, nasekané

Omytá játra očistěte a nakrájejte na kousky. Na rozehřátém oleji v pánvi usmažte dosklovita šalotky. Přidejte játra, opepřete je a přidejte nasekanou bazalku – část si nechte na ozdobu. Smažte, až se maso zatáhne. Pak přilijte přibližně 300 ml vody, přiklopte a duste 15–20 minut. Pak osolte. Připravte si zlatavou jíšku z másla a mouky a tou měkká játra zahustěte.

Rýži na přílohu uvařte podle návodu na obalu. Na pánvi rozehřejte olej a krátce opečte papriku i cuketu a nechte jemně změknout. Pak přidejte uvařenou rýži a petrželku. Promíchejte a podávejte s játry.

Losos s pepřovou omáčkou

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | OPÉKÁNÍ: 5–10 MINUT

4 porce lososa
sůl
3 lžíce másla
1 citron (podle chuti)
1 lžíce hladké mouky
3 lžičky nakládaného zeleného pepře, okapaného
150 ml smetany ke šlehání

Omytou rybu osolte a opečte v pánvi z obou stran na 1 lžíci másla. Vyndejte ji z pánve a pokapejte citronem. Na pánvičce rozehřejte 2 lžíce másla a mouku. Za chvilku přidejte nakládaný zelený pepř, chvilku míchejte a pak přilijte smetanu, osolte a za stálého míchání 1–2 minuty prohřívejte. Jako příloha jsou dobré šťouchané brambory či tousty.

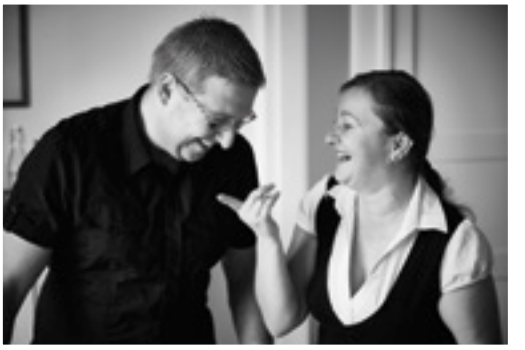


FOTO: MAREK BARTOŠ. FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ. DEKOR STYLING: YVETA KROUPOVÁ. NÁDOBÍ ZAPŮJČILA FIRMA NÁBYTEK SPOMYŠL

U NÁS NAKOUPÍTE BEZ PENĚZ

Velká novinka, která vás potěší. Albert, jako první ze všech hypermarketů, přijímá až 5 stravenek za jeden nákup.

Uplatnění až 5 stravenek za potraviny a nealkoholické nápoje už nyní. Stravenkami nelze zaplatit alkoholické nápoje, tabákové výrobky, drogerii, dálniční známky, pohonné hmoty a nepotravinové zboží. Na stravenky vracíme do 10 Kč. Více podrobností naleznete na www.albert.cz nebo na informacích prodejen.

ALBERT BIO MOUKA

Vynikající chuť a kvalita našich mouk je docílena minimalizací transportu během mlecího procesu, což eliminuje proces zvětrávání. Vždy čerstvé, chutné a nutričně bohaté.

ALBERT BIO JAVOROVÝ SIRUP

Přírodní sladidlo známé již několik staletí. Jeho předností je, že se vstřebává střevními stěnami a tak si organismus vezme jen tolik cukru, kolik skutečně potřebuje.

ALBERT QUINOA

Chutná jemně nasládle, je bezlepková, oceňují ji vegetariáni i vegani pro její vysoký podíl bílkovin. Nyní ji najdete ve vybraných prodejnách Albert.

EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ

Pěstitelé jihošpanělských bio oliv je zpracovávají přesně v den sklizně. Tento olej je stáčený do PET lahví, což vám ulehčí nákup.

FOTO: MAREK BARTOŠ, DEKOR STYLING: YVETA KROUPOVÁ

NADÝCHANÉ PERNÍČKY

Rozplývají se na jazyku a jsou skvělým potěšením ke kávě, ale i na cesty. Nabízíme vám je v mléčné a hořké čokoládě nebo s náplní.

POLOMÁČENÉ SUŠENKY

Skutečně česká originální receptura. Češi žijící v cizině si je nechávají vozit jako vzpomínku na domov.

MIX SUŠENEK S KAKAEM A SKOŘICÍ

Ty musíte vyzkoušet. Každé esíčko vás překvapí svojí chutí. Přenese vás tak do časů dětství.

PRAMENITÉ VODY

Prýští z nitra země a nesou s sebou všechny její zázraky. Budou vám chutnat jemně perlivé i neperlivé.

NESCAFÉ

Klasika, která okouzlí. Vychutnejte si jemně mletou praženou kávu s bohatou pěnou hned ve třech variantách.

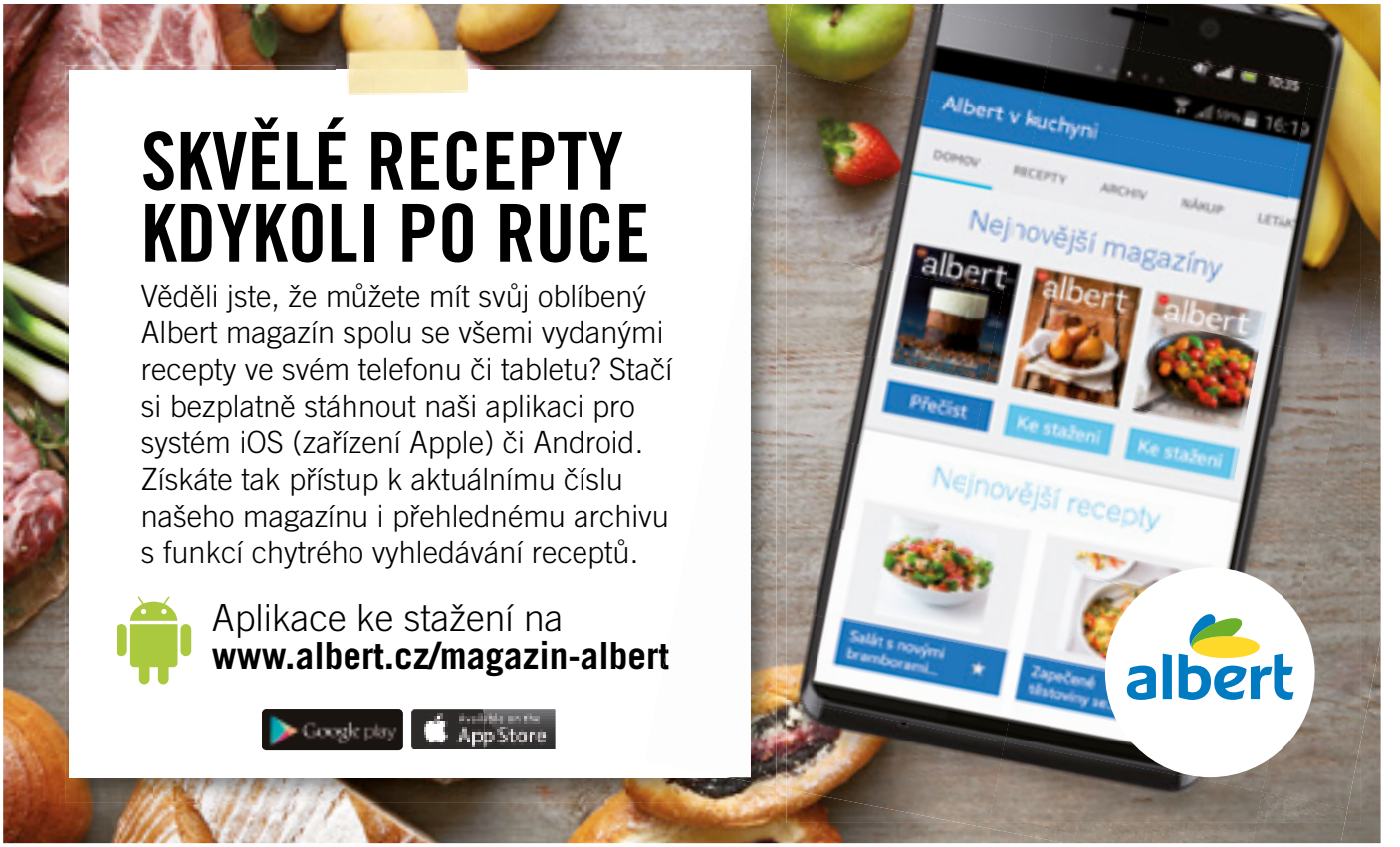
PRO RÁNO PLNÉ ENERGIE
KŘUPOUNI
kakaové kuličky
MEDOUNI
medové kroužky
MLSOUNI
kakaové čtverečky
LUMPÍCI
kakaové mušličky

Lotus
Since 1932
Dinosaurus
Sušenky polomáčené v mléčné čokoládě 225g
Dinosaurus
MILK CHOCOLATE
Sušenky polomáčené v čokoládě 56g
Dinosaurus
CEREALS
K dostání ve vybraných prodejnách Albert.
Cereální sušenky 175g

ALBERT S NÁRODNÍ POTRAVINOVOU SBÍRKOU

Opět jsme u toho! A opět jako jeden z hlavních partnerů! Pro Národní potravinovou sbírku se vybralo téměř 300 tun jídla. S výběrem potravin pomáhali dobrovolníci v typicky modrých zástěrách s logem projektu Potraviny pomáhají. Jídlo pak přes potravinové banky putovalo k sociálně znevýhodněným lidem: k seniorům, matkám s dětmi v azylových domech, osobám bez domova či lidem s handicapem.

Do sbírky se zapojilo také 30 hypermarketů Albert a k dobrovolníkům se ve svém volném čase přidali i naši zaměstnanci. V řetězci jsme získali více než 22 tun potravin, tedy o pět víc než v loňském ročníku. „Děkujeme vám, našim zákazníkům, kteří jste svou účastí ve sbírce přispěli tak velkým množstvím potravin. Už teď pomáhají lidem v nouzi. Díky patří i dobrovolníkům a zaměstnancům, protože při organizaci celé akce by to bez nich nešlo. Nejednalo se o soutěž, ani o hon na celebrity. O to více nás těší, jak obrovská vlna solidarity se zvedla napříč celou republikou," říká Dagmar Krausová, manažerka projektu Národní potravinová sbírka za obchodní řetězec Albert.
K dobrovolníkům se v olomouckém hypermarketu Albert přidal i Marian Jurečka, ministr zemědělství České republiky se svou manželkou – přispěli do sbírky i plným nákupním košíkem. Do modré zástěry se oblékl také Pavel Mikoška, ředitel kvality Albert.
Více o potravinové sbírce na **www.potravinypomahaji.cz**.



Ochutnejte
Nízkotučná
Kefírová
mléka
z Mlékárny
Valašské Meziříčí
MLÉKÁRNA VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ
www.mlekarna-valmez.cz

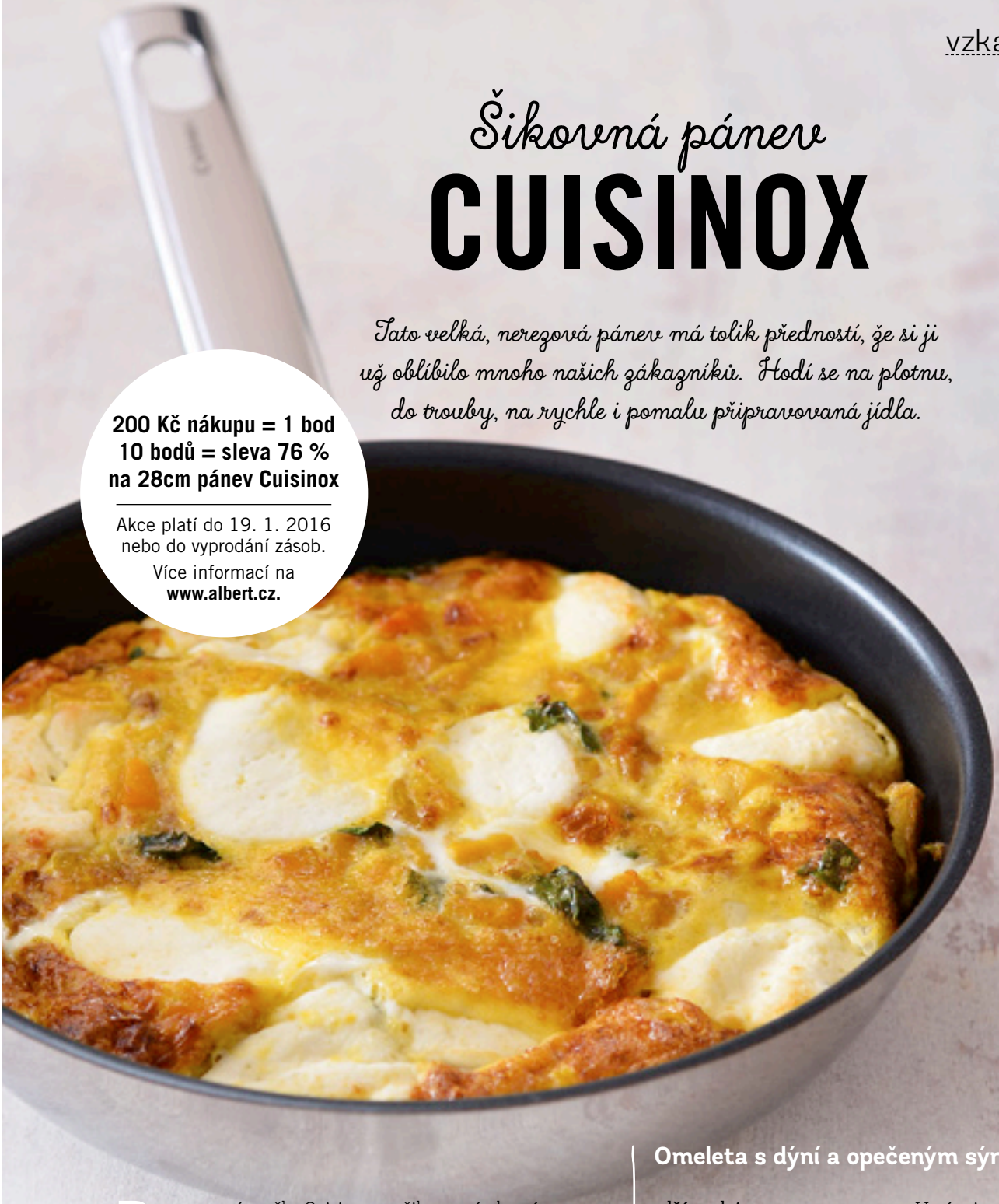
LLOMBART
Export S.L.
Vybíráme pro Vás to nejlepší

Šikovná pánev CUISINOX

Tato velká, nerezová pánev má tolik předností, že si ji už oblíbilo mnoho našich zákazníků. Hodí se na plotnu, do trouby, na rychle i pomalu připravovaná jídla.

200 Kč nákupu = 1 bod
10 bodů = sleva 76 %
na 28cm pánev Cuisinox

Akce platí do 19. 1. 2016
nebo do vyprodání zásob.
Více informací na
www.albert.cz.



Renomovaná značka Cuisinox použila pro výrobu pánve prvotřídní nerezovou ocel. To proto, že je velmi odolná, a tak se v ní dá vařit, smažit a péct moderně, a zejména zdravě. Ocelový plášť pánve je uvnitř pokrytý třívrstvým nepřilnavým povrchem ILAG ULTIMATE. Ten je vyztužený keramickými částicemi a povrch téměř nedovolí, aby se jídlo v pánvi připálilo. I mytí velmi usnadňuje. Pánev je skvělá na přípravu omelet, zeleniny, steaků nebo ryb. Velký průměr se hodí na rychlé pokrmy orientální, mexické nebo asijské kuchyně. Výhodou pánve je její nerezová rukojeť, protože snadno snese pečení v troubě. Zkuste to.

Omeleta s dýní a opečeným sýrem

2 lžíce oleje
175 g sýru akawi
500 g máslové dýně, oloupané a nakrájené na kostičky
1 stroužek česneku, nasekaný
2 lžíce balzamikového octa
hrst lístků čerstvé máty, nasekaných
6 vajec, rozšlehaných
sůl a pepř

V pánvi rozehřejte 1 lžíci oleje. Opečte sýr a dejte ho stranou. Vlijte zbytek oleje, opékejte na něm dýni 10 minut, až změkne. Přidejte česnek a 2 minuty opékejte. Přilijte balzamikový ocet, do pánve vraťte sýr, posypte mátou, promíchejte, zalijte vejci a počkejte, až zpevní. Omeletu pak dopečte pod grilem. Podle chuti osolte a opepřete.

PaPa®

PAPA Rýžové nudle z Thajska

Správný výběr pro vaši zdravou kuchyni

Bez lepku

THE CENTRAL ISLAMIC COMMITTEE OF THAILAND

DELIKA

Delikatesní POMAZÁNKY

... třeba na piknik nebo jako dip

Celý sortiment našich výrobků najdete v obsluhovaném úseku supermarketů a hypermarketů Albert. K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

DELIKA lahůdky, s.r.o., U hřiště 654/21a Brno, tel.: 547 227 123-5, fax: 547 227 653, delika@delikalahudky.cz

Quinoa

Neznáte? Nejste sami. Tuto nepravou obilninu staří Inkové pojmenovali „matka zrn“. Dnes ji objevujeme pro její bohatost a léčivé účinky i my.

U NÁS V ALBERTU

Quinoa (merlík chilský) k nám přišla z Jižní Ameriky. Je bohatá na vlákninu a bílkoviny. Připravuje se podobně jako rýže: opláchne se a ve dvouapůlnásobném množství vody se vaří 15–20 minut. Po uvaření má oříškovou chuť. Ze 100 g nevařené quinoy získáte zhruba 200 g vařené. Stejně jako rýže má nekonečné možnosti použití v kuchyni.

1 Zapečené caprese s quinoou

250 ml hotové rajčatové omáčky na těstoviny
2 lžíce rajčatového protlaku
80 ml smetany ke šlehání
40 g parmazánu
sůl, čerstvě mletý pepř
360 g uvařené quinoy
2 koule mozzarelly, natrhané na kousky
200 g třešňových rajčátek, rozpůlených
1 svazek čerstvé bazalky

Troubu předehřejte na 180 °C.

V rendlíku zvolna ohřívejte omáčku a protlak. Když je směs teplá, přilijte smetanu, vmíchejte parmazán, osolte a opepřete. Sundejte z plotýnky a vmíchejte vařenou quinou, polovinu mozzarelly a rajčátek a několik nakrájených bazalkových lístků. Směs vlijte do olejem vymazaného pekáčku nebo rozdělte do zapékacích misek. Navrch dejte zbytek rajčátek a mozzarelly. Pečte 15 minut, pak zapněte gril a zapékejte 1–2 minuty, dokud není sýr zlatavý. Vyjměte z trouby, ozdobte čerstvou bazalkou a nechte 5 minut odpočinout.

2 Lívance

120 g mouky z quinoy | 2 lžičky kypřicího prášku | 2 lžíce krupicového cukru | 2 lžičky mleté skořice | špetka soli | 150–180 ml mléka | 1 vejce | 1 lžíce oleje | 1 lžíce vanilkového extraktu

Mouku vsypte do pánve a za stálého míchání ji na středním ohni opražte. Nechte vychladnout. V míse smíchejte mouku, prášek do pečiva, cukr, skořici a sůl. V jiné misce prošlehejte mléko, vejce, olej a vanilkový extrakt. Vlijte do velké mísy a dobře promíchejte. Na rozehřáté pánvi opékejte lívanečky. Podávejte je s medem, oříšky, ovocem nebo šlehačkou.

3 Polévka s červenou čočkou, cizrnou a quinoou

1 lžíce oleje | 1 cibule, nakrájená | 2 mrkve, nakrájené na kousky | 2 řapíky celeru, nakrájené na kousky | 3 stroužky česneku, nasekané | 2cm kousek zázvoru, oloupaný a nasekaný | 1 lžička koření garam masala + 1 lžička kurkumy | 190 g červené čočky | 750 ml kuřecího nebo zeleninového vývaru | 1 plechovka krájených rajčat | 1 plechovka cizrny | 180 g quinoy, uvařené | sůl a pepř, chilli koření | K podávání: koriandr, řecký jogurt nebo zakysaná smetana

V kastrolu rozehřejte olej a opékejte cibuli, mrkev a celer 10–15 minut. Přidejte česnek, zázvor a koření a opékejte další minutu. Vsypte čočku, přilijte vývar a rajčata z plechovky. Na mírném ohni vařte 10–15 minut, až čočka změkne. Přidejte cizrnu a quinou a 5 minut zvolna vařte. Okořeňte, osolte a podávejte se zakysanou smetanou a lístky koriandru.

4 Tabouleh z quinoy

200 g quinoy | 150 g petrželky, nasekané | 600 g rajčat, nakrájených | 200 g salátové okurky, neloupané a nakrájené nadrobno | Na zálivku: 2 lžíce olivového oleje | 4 lžíce balzamikového octa | šťáva a kůra z 1 citronu | kapka vanilkového extraktu | 1 lžička medu | sůl | 1 stroužek česneku, rozdrcený

Quinou uvařte podle návodu a nechte vychladnout. Suroviny na zálivku uzavřete do sklenice a dobře protřepte. V míse smíchejte quinou s nakrájenou petrželkou a zeleninou, promíchejte se zálivkou. Lze podávat na salátových listech.

5 Kokosová snídaně

170 ml kokosového mléka | 2 lžíce vody | 1 lžíce hnědého cukru | špetka soli | 90 g quinoy | 25 g sušených kokosových hoblin | 1 banán a pár jahod, na plátky

Troubu předehřejte na 200 °C. V rendlíku přiveďte k varu kokosové mléko s vodou, cukr, sůl a propláchnutou quinou. Zvolna vařte 15 minut, až se tekutina vsákne, občas promíchejte. Poslední 2 minuty varu nemíchejte. V troubě dozlatova opražte kokos. Teplou quinou rozdělte do 4 misek, přidejte ovoce a ozdobte kokosem.

6 Kuřecí nugetky v kabátku z quinoy

120 g hladké mouky | 1 lžička soli a špetka pepře | 3 vejce + 2 lžíce vody | 370 g quinoy, uvařené | 3–4 kuřecí prsa, nakrájená na nugetky | olivový olej

Troubu předehřejte na 210 °C. V misce smíchejte mouku, sůl a pepř, v další prošlehejte vejce a vodu. Do třetí vsypte quinou. Maso obalujte v mouce, pak ve vajíčku a v quinoi. Nugetky na plechu zakapejte olejem. Pečte 15–20 minut. Podávejte s oblíbeným dipem.

7 Masové kuličky

90 g quinoy | 450 g mletého vepřového masa | 1 šalotka, nakrájená najemno | 4 stroužky česneku, drcené | 2 vejce | po ½ lžičky pepře, kajenského pepře, mleté papriky, sušeného oregana a sušené petrželky | po ¼ lžičky mleté skořice a soli

Troubu předehřejte na 220 °C. Quinou uvařte a nechte 10 minut v misce chladnout. Přidejte ostatní suroviny, promíchejte. Tvarujte kuličky o průměru 2,5 cm. Na plechu je pečte 12–15 minut.

8 Sušenky s quinoou

195 g celozrnné pšeničné mouky | špetka soli | ½ lžičky kypřicího prášku a jedlé sody | 115 g másla | 50 g krupicového cukru | 50 g hnědého cukru | 85 g tekutého medu | 2 vejce | 1 lžička vanilkového extraktu | ½ lžičky mandlového extraktu | 180 g vařené quinoy, vychladlé | 100 g ovesných vloček | 100 g sušených brusinek | 50 g mandlových plátků

Troubu předehřejte na 190 °C. V míse smíchejte mouku, sůl, prášek do pečiva a sodu. V jiné míse šlehejte máslo, oba cukry a med, až bude směs světlá a nadýchaná. Přidejte vejce a extrakty a šlehejte ještě 2 minuty. Postupně zašlehejte mouku. Pak vmíchejte quinou, vločky, brusinky a mandle. Na 2 plechy s pečicím papírem lžičkou dělejte hromádky v asi 3cm rozestupech. Pečte dozlatova 12–15 minut.

9 Ovocný salát

180 g červené quinoy | 400–450 g čerstvého ovoce, nakrájeného na kousky | Na medovou zálivku: 85 g tekutého medu | 2 lžíce citronové šťávy | bazalka

Quinou uvařte a nechte zchladnout. Smíchejte ji s ovocem. Na zálivku prošlehejte med a citronovou šťávu. Jemně promíchejte se salátem. Ozdobte bazalkovými lístky.

10 Tyčinky se semínky, sušeným ovocem a quinoou

140 g mandlí, nasekaných | 90 g quinoy, nevařené | 60 g dýňových semínek | 70 g slunečnicových semínek | 100–200 g sušeného ovoce | sůl | 2 lžíce vody | olej

Troubu předehřejte na 180 °C. Mandle, quinou, dýňová a slunečnicová semínka pražte na plechu 10–15 minut, občas protřepte. Dohladka rozmixujte sušené ovoce s medem, špetkou soli a vodou. Přesuňte do mísy a vmíchejte opraženou směs. Vše pak rozprostřete do pekáčku 20 × 20 cm, vymazaného olejem a s pečicím papírem – ten nechte přečnívat. Pečte při 100 °C, až směs přestane lepit, 20–25 minut. Zchladlé krájejte na tyčinky.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

2

5

8

3

6

9

4

7

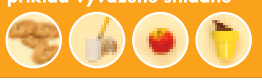
10

BeBe
Dobré ráno

JAKÉ RÁNO, TAKOVÝ DEN

NOVINKA

příklad vyvážené snídaně



K dostání ve vybraných hypermarketech Albert.

Ranní rozjezd

ŽIJTE krásně.

Jde o zdraví a chuť

Označují se jako superpotraviny. Nebo nutriční bomba. Tak všelijak se dnes objevují tradiční i nové rostlinné suroviny, které zázračně podporují běh těla a také výborně chutnají, když víte, jak na ně.

Pečené brokolicové válečky

NA 20 VÁLEČKŮ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 25 MINUT

340 g brokolice, rozdělené na růžičky
1 velké vejce
½ cibule, nakrájená najemno
50 g čedaru, nastrouhaného
60–100 g strouhanky, ochucené sušeným česnekem a nadrobno nasekanou petrželkou
sůl, pepř

Troubu předehřejte na 200 °C. Brokolici vhoďte do vroucí vody a 1 minutu vařte. Pak ji sceďte a ihned zchlaďte studenou vodou. Nechte dobře okapat. Pak ji nasekejte najemno a smíchejte s vejcem, cibulí, čedarem, ochucenou strouhankou, solí a pepřem. Lžící odebírejte kousky těsta a rukama tvarujte malé válečky. Dávejte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte dozlatova 18–25 minut, v poločase otočte. Podávat můžete s oblíbenou omáčkou nebo dipem.

Květákovo-hrachová polévka s kořeněnými semínky

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 50 MINUT

1 lžíce extra panenského olivového oleje
1 lžička mletého koriandru
1 lžička mletého kmínu
1 bílá cibule, nakrájená nadrobno
2 stroužky česneku, rozdrcené
500 g květáku, nakrájeného na menší kousky
200 g předvařeného půleného žlutého hrachu
75 g nesolených ořechů kešú
mořská sůl a čerstvě mletý pepř
1,5 litru vody nebo kuřecího vývaru
200 g kuřecích prsních řízků, rozkrojených na 2 filety

Na kořeněná semínka

60 ml extra panenského olivového oleje
2 stroužky česneku, na tenké plátky
2 lžíce dýňových semínek
1 lžíce slunečnicových semínek
1 lžička sezamových semínek
½ lžičky mletého koriandru
½ lžičky mletého kmínu

V hrnci rozehřejte na středním plameni olej. Přidejte koriandr a kmín, míchejte a nechte koření chvilku rozvonět. Přihoďte cibuli a česnek a opékejte ještě 4–6 minut. Pak do hrnce dejte květák, hrách, kešú ořechy a zalijte vodou nebo vývarem. Osolte a opepřete. Přiveďte k varu, snižte teplotu, zakryjte poklicí a vařte zhruba 30 minut, dokud hrách nezměkne. Přidejte kuřecí prsa a vařte je 12–15 minut doměkka. Polévku odstavte z plotny a vyjměte kuřecí maso. Natrhejte je vidličkou na menší kousky. Polévku rozmixujte tyčovým mixérem, přiklopte poklicí a udržujte teplou.

Připravte si kořeněná semínka. V pánvičce rozehřejte na vyšším plameni olej, přidejte česnek a všechna semínka. Opékejte zhruba 1 minutu dozlatova. Úplně nakonec přidejte koření a promíchejte, aby se semínka obalila. Polévku nalijte do misek, přidejte kuřecí maso a posypte kořeněnými semínky.

Polévka z batátů s opečenou cizrnou

PRO 4–6 OSOB | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT

1 lžíce extra panenského olivového oleje
3 šalotky, nakrájené najemno
2 stroužky česneku, rozdrcené
15 g čerstvého zázvoru, oloupaného a nakrájeného
75 g červené kari pasty
750 g batátů, oloupaných a pokrájených
1 litr vody nebo drůbežího vývaru
400 ml kokosového mléka
2 lžíce rybí omáčky
2 lžíce limetkové šťávy

Na opečenou cizrnu
2 lžíce extra panenského olivového oleje
1 konzerva cizrny, okapaná, propláchnutá a osušená
sůl, pepř
Na ozdobu
hrst rukoly

V hrnci rozehřejte olej a nechte na něm 3–4 minuty opékat šalotku a česnek. Přidejte zázvor a kari pastu a ještě 2 minuty opékejte. Pak vsypte batáty, přilijte vodu nebo vývar, kokosové mléko, rybí omáčku a limetkovou šťávu, přiveďte k varu a vařte 10–15 minut, až brambory změknou. Mezitím připravte cizrnu. V pánvi rozpalte na vyšším plameni olej, přisypte cizrnu, osolte a opepřete a opékejte dokřupava zhruba 4–6 minut.

Uvařenou polévku sundejte z ploténky a rozmixujte ji tyčovým mixérem. Rozdělte do misek, do každé dejte trochu opečené cizrny a posypte rukolou. Podávejte s čerstvým chlebem.

Rajčatový salát s pečeným citronem a semínky z granátového jablka

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ + VAŘENÍ: 20 MINUT

2 střední citrony, rozpůlené, zbavené pecek a nakrájené na co nejtenčí plátky
3 lžíce olivového oleje
½ lžičky krupicového cukru
8 lístků šalvěje, nasekané najemno
sůl a pepř
400 g koktejlových rajčátek, nejlépe směs červených a žlutých, rozpůlených
špetka mletého nového koření
hrst mátových lístků
semínka z 1 granátového jablka
½ červené cibule, na tenké plátky

Na granátový med
200 ml džusu z granátového jablka
2 lžíce medu nebo melasy

Troubu předehřejte na 170 °C. V rendlíku přiveďte k varu vodu, vložte do ní citronové plátky, zmírněte oheň a nechte 2 minuty probublávat. Sceďte, nechte okapat a přesuňte do misky. Přidejte 1 lžíci oleje, cukr, šalvěj a špetku soli, zlehka promíchejte a rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem. Dejte do trouby a pečte zhruba 20 minut. Vyndejte a nechte vychladnout. Mezitím si připravte granátový med. Džus s medem (či melasou) přiveďte k varu, ztlumte plamen a povařte do hustší konzistence. Nechte vychladnout. V míse smíchejte rajčátka, nové koření, mátu, granátová semínka, cibuli a zbývající olej. Dochuťte solí a pepřem, přidejte citron, zalijte granátovým medem a promíchejte.

Zelné placky s koriandrem

PRO 4 OSOBY JAKO PŘÍLOHA | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | OPÉKÁNÍ: 12 MINUT

Na placky
240 g bílého zelí, nakrouhaného
hrst koriandrových lístků, nasekaných
70 g kukuřičné mouky
1 lžíce rýžové mouky
2 lžičky mletého koriandru
1 lžička kurkumy
½ lžičky římského kmínu
mořská sůl a čerstvě mletý pepř
125 ml sodovky
1 lžíce limetkové šťávy
1 lžíce extra panenského olivového oleje

K podávání
olivový olej
bílý jogurt řeckého typu
nakládané okurky, rozpůlené
mangové čatní + čerstvý koriandr
1 červená chilli paprička, zbavená semen a nakrájená

Všechny suroviny na placky kromě olivového oleje dejte do velké mísy a promíchejte. Olej rozehřejte při vyšší teplotě na velké nepřilnavé pánvi. Těsto dejte do pánve, lžící vytvarujte placku a uhlaďte povrch. Opékejte 5–6 minut. Pak přes pánev položte větší talíř, opatrně otočte a pak placku sesuňte na pánev a opečte dozlatova ještě z druhé strany, také 5–6 minut. Podávejte zakápnuté olivový olejem, s jogurtem, okurkou a čatní, posypané koriandrem a chilli paprič kou.

Chia pudink s kokosovým mlékem a malinami

PRO 2 OSOBY | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | ODLEŽENÍ: 30 MINUT AŽ PŘES NOC

150 g čerstvých nebo mražených a povolených malin
špetka mleté vanilky
80 g sušeného strouhaného kokosu
6 lžic chia semínek
480 ml kokosového mléka
150 g neloupaných mandlí
konopná semínka
kiwi, nakrájené na kousky (nebo jiné ovoce podle chuti)
čerstvé maliny
čerstvá máta

Maliny rozmačkejte v míse vidličkou. Vmíchejte vanilku, kokos a chia semínka. Přelijte mlékem a ještě jednou promíchejte. Nechte alespoň 30 minut odležet, ještě lépe přes noc v ledničce. Před podáváním si připravte mandlové máslo – mandle vsypte do robotu a nechte ho pracovat zhruba 10 minut, až bude mít hmota máslovou konzistenci. Pudink podávejte v misce nebo stylově ve skleničce, ozdobený mandlovým máslem, konopnými semínky, kiwi nebo jiným ovocem, malinami a lístky máty.

Čočkový salát se žampiony

PRO 2 OSOBY | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 25 MINUT

100 g čočky, propláchnuté
480 ml vody
2 lžíce olivového oleje
300 g žampionů, nakrájených na plátky
2 stroužky česneku, nasekané najemno
¼ lžičky chilli vloček
1 lžíce citronové šťávy
1 lžíce extra panenského olivového oleje
sůl a pepř
větší hrst rukoly
hrst hladkolisté petrželky, nasekané najemno

Čočku zalijte v rendlíku vodou a přiveďte k varu. Ztlumte plamen a vařte 25 minut doměkka. Čočku sceďte, nechte okapat a odložte stranou.

Ve větší pánvi rozehřejte olivový olej a opečte na něm dozlatova žampiony. Snižte plamen, přidejte česnek a chilli vločky a ještě 2 minuty zvolna opékejte. Nechte trochu vychladnout.

V míse smíchejte čočku se žampiony, citronovou šťávou a olivovým olejem. Osolte a opepřete, těsně před podáváním vmíchejte rukolu a petrželku.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: YVETA KROUPOVÁ, NÁDOBÍ ZAPŮJČILA FIRMA: NÁBYTEK SPOMYSL

Nepečený borůvkový cheesecake

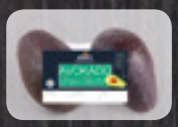
PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 30 MINUT | MRAZENÍ: ALESPOŇ 4 HODINY

Na korpus
70 g datlí, vypeckovaných
70 g mandlí
špetka soli
Na náplň
100 g ořechů kešú
2 lžíce citronové šťávy
kůra z 1 malého citronu
3 lžíce kokosového oleje, tekutého
125 ml kokosového mléka
1–3 lžíce javorového sirupu k dochucení
25 g čerstvých nebo mražených a povolených borůvek
Na dokončení
čerstvé borůvky
strouhaný kokos
jedlé květy

Datle namočte na 15 minut do teplé vody. Mandle dejte do robotu a několika pulsy nasekejte najemno. Přidejte datle a sůl a zpracujte na hladkou hmotu. Formu o průměru 12 cm vyložte pečicím papírem a na dno namačkejte směs z robotu. Formu uložte do mrazáku a pusťte se do přípravy náplně.

Všechny suroviny na náplň dejte do robotu a umixujte dohladka. Nalijte na korpus, zakryjte potravinářskou fólií a nechte mrazit alespoň 4 hodiny.

Dort vyprostěte z formy a nechte před podáváním 10 minut při pokojové teplotě povolit. Vršek ozdobte čerstvými borůvkami, strouhaným kokosem a jedlými květy.



1 Avokádo
Ovoce krásné konzistence dokáže při dietě nahradit maso, máslo nebo majonézu.

2 Lněná semínka
Patří do kategorie „superpotravin“ kvůli své výživové hodnotě a množství vitaminů. Rozdrcené obohatí pomazánky, kaše, saláty.

3 Červená řepa
Výborná zelenina a také lék. Obsahuje betain, který brání kornatění tepen a podporuje činnost jater, žaludku a tvorbu žluči. Vylučuje sůl z těla.

4 Čočka naklíčená obsahuje vitaminy C, E a minerály. Hodí se do salátů, výborná je i rozemletá na pomazánku se solí a olejem.
5 Mungo, olivově zelené fazolky, zvláště naklíčené, objevili jako potravu před tisíci lety v Číně. Jedli je především v předjaří, kdy potřebovali dodat tělu vitaminy. Dobré jsou v salátu, polévce, sendviči.
6 Vojtěška naklíčená se hodí do všech salátů nebo jako příloha. Povzbudí organismus, hlavně v zimě.

7 Batáty
Také sladké brambory, ač s bramborami nemají nic společného. Nemusí se loupat, výborné jsou z nich kaše, i pro batolata.

8 Baby špenát
Mladé lístky špenátu jsou zralé mezi 15. a 30. dnem od setí. Plný vitaminu K. Překvapivě skvěle se doplňuje s banánem.

9 Azuki
Malá červená fazolka, oblíbená v Číně, je výborná na výrobu chutné pasty. Hodí se do polévek i jako příloha, to proto se jí ve východní Asii říká červená rýže.

10 Borůvky
Úžasná pochoutka a taky lék. Uzdravuje zánět močového měchýře a působí proti stresu.

11 Lískový ořech
Balzám pro duši i tělo, hlavně po vyčerpání. Pomáhají v léčbě osteoporózy, zlepšují paměť.

12 Mandle loupané se hodí hlavně do sladkých receptů, ale i do salátů nebo k vínu – kořeněné a pražené.

13 Chia semínka
Drobná zrníčka jsou velkým výživovým hitem. Patřila k hlavním potravinám silných a zdravých Aztéků. Zdroj proteinů, sacharidů, antioxidantů. Lze přidávat do většiny pokrmů. Výborná při redukční dietě.

14 Bulgur
Drcená celozrnná pšenice. Předvařený se hodí do salátu tabouleh, do nádivek, karbanátků nebo jako příloha k masu.

15 Jáhly
Vznikají jednoduše: oloupe se proso. Dělá se z nich dobrá kaše, škubánky nebo nákypy. Jsou velmi výživné a zdravé.

16 Cizrna
Luštěnina s množstvím rostlinných bílkovin.

17 Mandle se slupkou si zachovávají jemně nahořklou chuť. Skvělé samy o sobě, ale jejich využití je pestré. Výkonní sportovci jich doporučují sníst denně hrst.

18 Goji
Čte se godži, česky kustovnice čínská. Často ji používá čínská medicína jako elixír mládí, protože se ví, kolik cenných látek obsahuje. Vaří se z ní čaj, lisuje šťáva. Výborné při celkové únavě.

19 Ovesné vločky
Mají ohromnou výživovou sílu, ale pomáhají i při střevních nebo žaludečních potížích.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

DŽUSY & SMOOTHIE

Jak v zimě chutnají zastudena lisované fresh džusy a smoothie Albert Excellent? Excelentně! Bez nich by byla zima studenější.

Právě teď nám začínají docházet vitaminy z čerstvého ovoce a zeleniny, a tím nám dochází i síla. Je čas vyjít tělu vstříc a pomoct mu vesele a zdravě přežít zimu. K ruce máme lahodnou příležitost ve fresh džusech a smoothie.

Zastavte se v prodejnách Albert v úsecích ovoce a zeleniny a dopřejte si mimořádně kvalitní nápoje. Vyrábí je nizozemská firma Hoogesteger vždy ze sezonních plodů. Lisují je zastudena, aby zachovali co nejvíce vitaminů a čerstvých chutí.

U NÁS V ALBERTU

Čerstvý pomerančový džus si můžete vyrobit i sami. Nejvhodnější je šťavnatá odrůda Salustiana.

Vybírejte z mnoha druhů:

HRUŠKA, MALINA je skvělá směs malin, hrušek a jablek.

MRKEV, POMERANČ má pikantní nádech, o který se postaral zázvor.

POMERANČ FRESH stojí za ochutnání, protože je lisovaný z několika různě sladkých odrůd.

ČERVENÁ ŘEPA spolu s jablkem a limetkou vás dokonale osvěží a posílí.

JABLKO je šťáva, kterou výrobce lisoval z báječných jablek Elstar a Jonagold.

JAHODA, BANÁN, JABLKO je opravdu povedená kombinace ovoce v lahodném smoothie.

MANGO, POMERANČ spojily své exotické chutě a sílu ve smoothie, kam se přidala ještě maracuja.

POMERANČ, JAHODA tvoří kombinaci dvou mimořádně šťavnatých plodů.

FOTO MAREK BARTOŠ

KRŮTÍ PRSA

Jsou nejsvětlejším druhem z mas, kterých má krůta sedmero. Hodí se na téměř každý masový recept, stačí je jen dobře ochutit a přiměřeně tepelně upravit. A pak už si jen užívat u stolu.

100% GARANCE KVALITY
ZÁRUKA VRÁCENÍ PENĚZ

KRŮTÍ PLÁTKY S VINNOU DIJONSKOU OMÁČKOU

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT
PEČENÍ A VAŘENÍ: 25 MINUT

1 polovina krůtích prsou (800–900 g)
sůl a pepř
2 lžíce olivového oleje
460 ml bílého vína
60 g dijonské hořčice
20 g másla
hrst nasekané čerstvé petrželky

Prsa nakrájejte na 8 plátků. Zakryjte je fólií a zlehka naklepejte paličkou na maso. Z obou stran osolte a opepřete. Ve velké pánvi rozehřejte olej a plátky postupně opečte dozlatova, 2–3 minuty z každé strany. Přendejte na talíř a uchovejte v teple. Do pánve vlijte víno, přiveďte k varu. Nechte svařit na polovinu objemu, vařečkou seškrabujte přípečky. Vmíchejte hořčici a přiveďte k mírnému varu. Nechte probublat a sundejte z plotýnky. Vmíchejte máslo, přidejte petrželku, dochuťte solí a pepřem.

Podávejte s vařenými bramborami nebo s křupavou zeleninou, připravenou v páře.

TIP Plátky prsou krájejte dostatečně silné, aby maso zůstalo uvnitř šťavnaté a udrželo si jemnou chuť. Opékejte je na dobře rozpáleném oleji a zprudka.

PEČENÁ KRŮTÍ PRSA VE SLANINĚ, S ČESNEKEM A BYLINKAMI

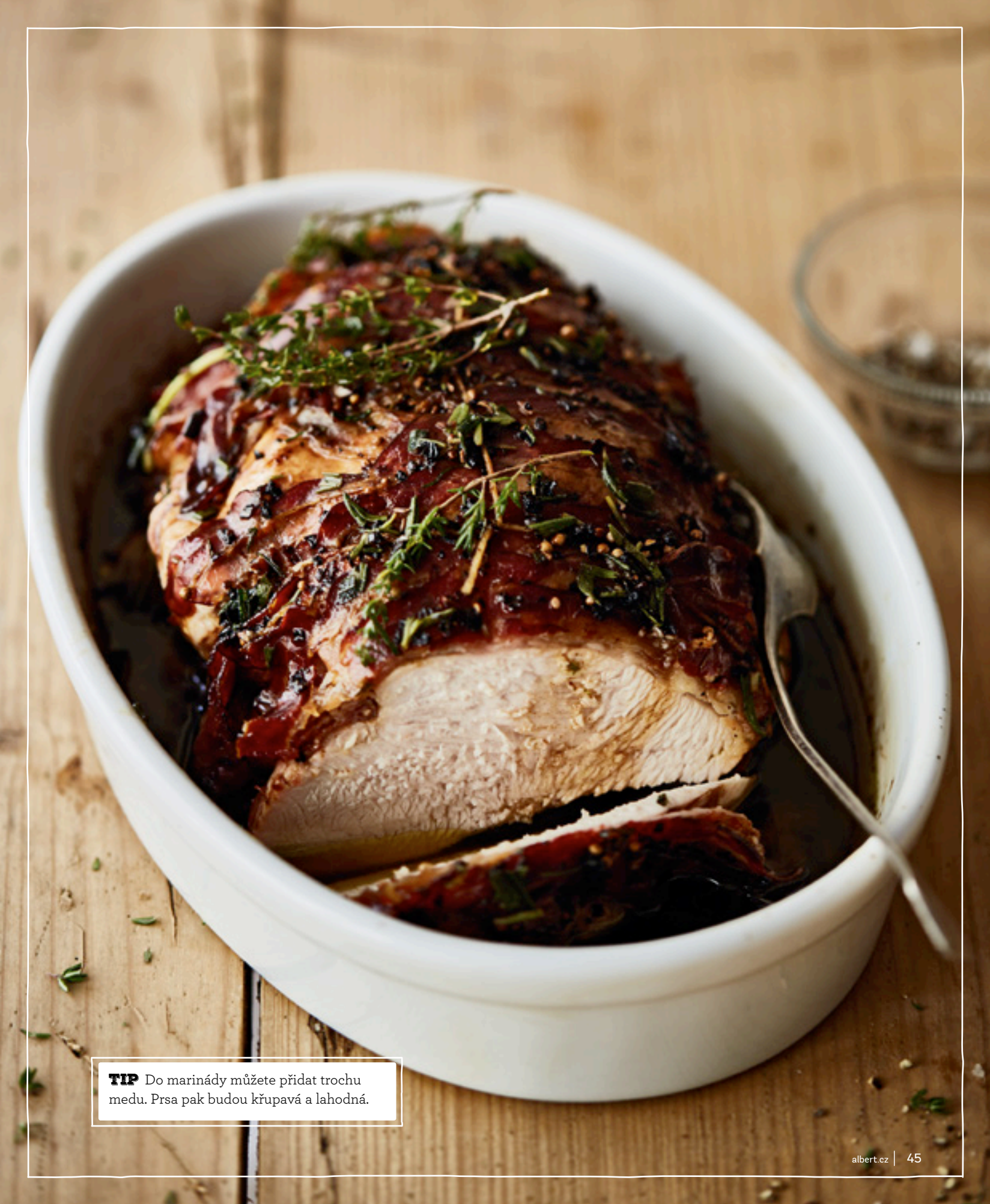
PRO 4–6 OSOB | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 1 HODINA

3 lžíce balzamikového octa
2 lžíce olivového oleje
6 snítek čerstvého rozmarýnu, rozdělených
6 snítek čerstvého tymiánu, rozdělených
2 lžíce steakového koření
6 stroužků česneku, rozdrcených
1,5 kg krůtích prsou v celku
200 g slaniny

Troubu předehřejte na 200 °C. V malé misce smíchejte balzamikový ocet a olivový olej. Ze 4 snítek rozmarýnu a 4 tymiánu odrhněte lístky, nasekejte je a spolu se steakovým kořením a česnekem přidejte do misky. Marinádou dobře potřete krůtí prsa ze všech stran, trochu si nechte stranou na dokončení.

Prsa obalte slaninou. Pokud jsou proužky slaniny kratší, připevněte je kuchyňským provázkem.

Prsa přesuňte do pekáčku, potřete je zbytkem marinády, posypte trochou koření a přihoďte zbylé bylinkové snítky. Pečte zhruba hodinu. Před porcováním nechte maso v pekáčku chvíli odpočinout.



TIP Do marinády můžete přidat trochu medu. Prsa pak budou křupavá a lahodná.

KRŮTÍ ŘÍZKY V PARMAZÁNOVÉ STROUHANCE

PRO 4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 15 MINUT

8 plátků z krůtích prsou, každý o váze zhruba 115 g
sůl a pepř
100 g strouhanky, vylepšené trochou koření, např. provensálského
80 g parmazánu, nastrouhaného
4 bílky, prošlehané
40 g másla
2 lžičky olivového oleje
1 citron, nakrájený na klínky, k podávání

Plátky masa zakryjte potravinářskou fólií, naklepejte je, osolte a opepřete.

V misce promíchejte strouhanku s parmazánem, v další misce zlehka prošlehejte bílky. Maso nejdřív protáhněte bílky, pak obalte ve strouhance a zlehka oklepejte.

Ve velké nepřilnavé pánvi rozehřejte na středním plameni máslo a olej. Řízky opékejte dozlatova 3–4 minuty po každé straně.

Podávejte s klínky citronu, jako příloha se nejlépe hodí vařené brambory.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: ZUZANA DVOŘÁČKOVÁ, NÁDOBÍ ZAPŮJČILA FIRMA DOMOV A STYL

KAISER

FRANZ JOSEF

EXCLUSIVE

VYROBENO Z TĚCH NEJKVALITNĚJŠÍCH SUROVIN

Kvalita, *která chutná*

Jistě jste si už v prodejnách všimli nového označení RETRO u některých uzenin a lahůdek v obsluhovaném úseku. A nejspíš i ochutnali. Značka RETRO v našem pojetí není cesta zpátky, ale pohled směrem dopředu. RETRO řada v sobě snoubí nejvyšší kvalitu s lahodnou chutí.

JAK OZDRAVIT UZENINU?

Byla to docela dlouhá cesta od chvíle, kdy jsme si usmysleli, že najdeme způsob, jak nabídnout „ozdravené uzeniny“. Za mnoho let jsme si bezděky zvykli na určitou chuť například párků, salámů, šunky. Jenže té chuti pomáhal velmi sporný glutaman sodný, označovaný E621, také třeba sója a lepek. Čím a jak nahradit tento zvýrazňovač hlavně masové chuti a vůně? Nebylo to jednoduché.

Roman Málek a Renata Veselá dohlíží v Albertu na to, aby se k Vám na stůl dostaly kvalitní lahůdky a uzeniny.

Bez glutamanu sodného byly výrobky najednou fádní. A tak jsme si začali hrát s kombinací různých koření, která neuškodí a výrobek bude zákazníkovi chutnat. Podobně se to stalo i se sójou a lepkem, které patří mezi alergeny. Z RETRO produktů musely zmizet.

PROČ MÉNĚ NEBO VÍCE MASA?

U šunek nejvyšší jakosti jsou podíly masa opravdu nejvyšší, jaké je možné u daného způsobu zpracování dosáhnout. Například u párků to ovšem nebylo jednoduché, protože nejvíc masa neznamenalo lahodnou chuť. Zkusili jsme dát do párků 90 % masa, ale byly nepříjemně suché, zatímco s 80% podílem masa – šťavnaté a chutné.

RETRA BUDE VÍC

Výsledky našeho pátrání po kvalitě a také chuti zatím můžete posoudit u 14 výrobků – devět je uzenin a pět lahůdek. Určitě však budeme pokračovat. Do konce roku 2016 přibudou další uzenářské výrobky a lahůdky. Všechny vyvíjíme podle stejného principu: abyste si pochutnali, ale jen na opravdové kvalitě. Moc si přejeme, abyste byli našimi spokojenými zákazníky. Proto uvítáme, když nám dáte vědět, jak se nám celé RETRO daří a vám chutná.

FOTO: MAREK BARTOŠ

KORUNNÍ

Ovocné sirupy

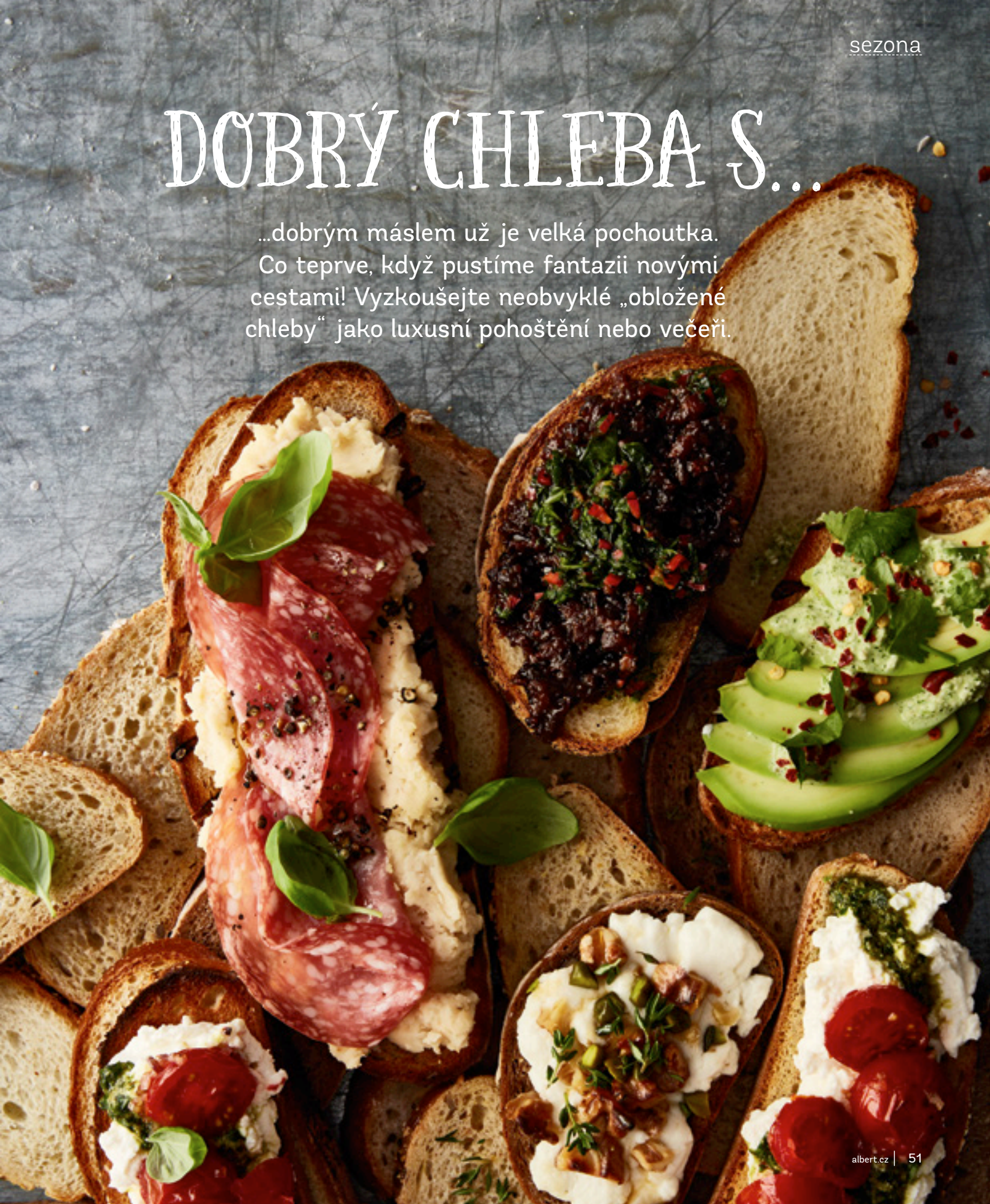
- Malina s citronem
- Jahoda s granátovým jablkem
- Broskev s nektarinkou
- Borůvka s brusinkou
- Pomeranč s rakytníkem

Chuť, která si vás omotá

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

DOBRÝ CHLEBA S...

...dobrým máslem už je velká pochoutka. Co teprve, když pustíme fantazii novými cestami! Vyzkoušejte neobvyklé „obložené chleby“ jako luxusní pohoštění nebo večeři.



S ricottou a pestem

PRO 8–10 OSOB | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 12 MINUT

chléb vesnický bez E, nakrájený
2–3 lžíce extra panenského olivového oleje
1 malá šalotka, nasekaná najemno
450 g cherry rajčátek, rozpůlených
sůl a pepř
175 g ricotty
100 g pesta
balzamikový ocet
bazalkové lístky na ozdobu

Troubu předehřejte na 200 °C. Krajíce chleba zlehka potřete po jedné straně olivovým olejem a rozložte je potřenou stranou dolů na plech vyložený pečicím papírem. Pečte 4–5 minut, vyndejte z trouby a obraťte je potřenou stranou nahoru. Zatímco se chléb peče, rozehřejte v pánvi lžíci olivového oleje, vhoďte šalotku a zhruba 2 minuty opékejte. Přidejte cherry rajčátka, osolte a opepřete. Opékejte, dokud rajčátka nezačnou měknout, ale ještě udrží tvar, zhruba 3–4 minuty. Sundejte z ohně. Opečené krajíce dejte na talíř, chleba pomažte ricottou, potom pestem, navrch dejte rajčátka z pánve a pokapejte balzamikovým octem. Podávejte teplé, ozdobené bazalkovými lístky.

S avokádem a kešú-limetkovou omáčkou

PRO 2 OSOBY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

chléb kvasový bez E, 2 krajíce
Na omáčku
vrchovatá hrst čerstvých koriandrových lístků
100 ml mandlového mléka
60 g ořechů kešú
sůl + ¼ lžičky černého pepře
kůra a šťáva z 1 limetky
Na oblohu
1 zralé avokádo
šťáva z 1 limetky
mořská sůl, čerstvě mletý pepř, chilli vločky

Připravte si omáčku. Koriandr, mléko, oříšky, sůl, pepř a kůru a šťávu z limetky dejte do mixéru a zpracujte dohladka. Omáčka vydrží v uzavřené nádobě v lednici až týden, můžete si ji připravit i dopředu.

Avokádo podélně rozřízněte a vypeckujte. Vyjměte ho ze slupky, nakrájejte na tenké plátky a rozdělte na chleby. Pokapejte limetkovou šťávou, aby nezměnilo barvu. Přelijte štědře omáčkou, ozdobte špetkou soli, pepře a chilli vločkami.

Trocha chilli podpoří lehce mdlou chuť avokáda a okusíte skvostně obložený chléb.

S kozím sýrem, medem a tymiánem

PRO 2–4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 5 MINUT

chléb celozrnný s dýní, bez E, 4 krajíce
85 g kozího sýra
po 25 g vlašských ořechů a pistácií, nasekaných nahrubo
15 ml olivového oleje
sůl a čerstvě mletý pepř
tekutý med
hrstka čerstvých tymiánových lístků

Troubu předehřejte na 200 °C. Krajíce chleba rozložte na plech vyložený pečicím papírem, rozdělte na ně kozí sýr a nasypte ořechy. Zakapejte olejem a pečte, dokud nejsou ořechy zlatavé a sýr teplý, asi 5 minut. Přendejte na talíř, osolte a opepřete, pokapejte medem a posypte tymiánovými lístky.

Se slaninovým džemem

NA 2 SKLENIČKY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: ALESPOŇ 2 HODINY

Albert chléb bramborový, nakrájený na plátky
680 g slaniny, nakrájené na kousky
3 střední cibule, nakrájené najemno
4 stroužky česneku, nasekané
80 g hnědého cukru
¼ lžičky mletého kmínu
¼ lžičky kajenského pepře
180 ml silné kávy
120 ml jablečného octa
60 ml javorového sirupu
hrst rukoly
1 lžíce olivového oleje
1 čerstvá chilli paprička, zbavená semínek a nasekaná

V silnostěnném hrnci opečte dozlatova slaninu. Přesuňte ji na talíř vyložený papírovou utěrkou. V hrnci nechte zhruba 1½ lžíce vypečeného slaninového tuku, vhoďte cibuli a česnek a nechte zesklovatět. Přidejte hnědý cukr, kmín, kajenský pepř, kávu, jablečný ocet a javorový sirup a přiveďte k varu. Do hrnce vraťte slaninu a zvolna vařte minimálně 2 hodiny, dokud směs nezhoustne. Pokud chcete, aby byla jemnější, můžete ji ještě rozmixovat v robotu. Nechte zcela vychladnout.

Podávejte s bramborovým chlebem, ozdobte rukolou promixovanou se lžící oleje a nasekanou papričkou.

V lednici můžete džem ve vzduchotěsných nádobách skladovat až 4 týdny.

Džem, který bezpečně osloví všechny vaše smysly.

Poněkud „pánská záležitost“ chutná ovšem i jemným dámám.

S pomazánkou z bílých fazolí s česnekem a bazalkou

PRO 4–6 OSOB | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

chléb sedlácký se záparou
3 plechovky bílých fazolí
60 ml extra panenského olivového oleje + k dochucení
3 stroužky česneku, nasekané
sůl a čerstvě mletý pepř
kůra a šťáva z ½ citronu
200 g salámu Milanese, nakrájeného
bazalka a hrubě mletý pepř na ozdobu

Do mixéru dejte slité fazole (trochu tekutiny uschovejte) s olejem, česnekem, solí, pepřem, šťávou a kůrou z citronu a zpracujte vše dohladka. Pokud by se vám pomazánka zdála příliš hustá, zřeďte ji trochou tekutiny z fazolí. Dochuťte solí a pepřem a namažte na krajíce, navrch dejte salám, ozdobte bylinkami a pepřem.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR. STYLING: YVETA KROUPOVÁ

S pancettou, hruškou a čekankou

PRO 2–4 OSOBY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 13 MINUT

chléb trojský, 4 krajíce
8 plátků kulaté pancetty
2 lžičky balzamikového krému
100 g sýra s modrou plísní
1 zelená čekanka, oddělené listy
2 zelené hrušky, na tenké plátky
hrst rukoly

Troubu předehřejte na 200 °C. Pancettu vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 12–13 minut dozlatova. Vyndejte z trouby, potřete ji balzamikovým krémem a nechte trochu zchladnout. Na chléb rozdrobte sýr, položte čekankové listy a plátky hrušky. Navrch dejte vypečenou pancettu, zakápněte ještě trochou balzamikového krému a ozdobte rukolou.

Albert chléb kmínový vícezrnný, 500 g
Chléb sedlácký se záparou, 600 g
Chléb Albert světlý, 800 g
Chléb kvasový bez E, 600 g
CHLÉB PRO KAŽDÉHO
Chléb horalský, 500 g
Chléb trojský, 500 g
Chléb vesnický bez E, 400 g
Chléb celozrnný s dýní, bez E, 400 g
Albert chléb bramborový, 500 g

R. JELÍNEK

Original Czech Distilleries

Originální chuť Moravy

MORAVSKÁ ŘADA je lihovina s nejvyšším podílem destilátu. Rozmanitost ovocných chutí, změna procent alkoholu a příznivá cena jsou pádnými argumenty k vyzkoušení.
Garantováno největším výrobcem ovocných destilátů firmou RUDOLF JELÍNEK a.s.

www.**rjelinek**.cz

Když Dita P.
...má chuť na vločky

Úplně první ovesné vločky jsem si vařila hlavně proto, že jsou zdravé. A pak to přišlo: bez ohledu na zdraví je zbožňuju a vařím aspoň pětkrát týdně.

Ovesné vločky do skleniček

PRO 6 OSOB | PŘÍPRAVA: 15 MINUT + ODLEŽENÍ PŘES NOC

S čerstvým jablkem

1 jablko, oloupané
100 g sušeného ovoce (borůvky, třešně a rozinky)
200 g ovesných vloček
1 vrchovatá lžíce lněných semínek
500 ml neslazeného mandlového mléka
1 velký banán
6 lžic bílého jogurtu, nejlépe s živou kulturou
hrst oříšků podle chuti, nasekaných
tekutý med
hrst čerstvých malin a borůvek

Do mísy nastrouhám nahrubo jablko. Přidám sušené ovoce, vločky, lněné semínko, zaliju mlékem a všechno dobře promíchám. Přikryju potravinovou fólií a nechám přes noc v ledničce.

Ráno dobře promíchám a rozdělím na dno 6 skleniček nebo jiných nádobek s víčkem. Oloupaný banán nakrájím na šikmé plátky, rozdělím je do skleniček na vločky a navrch přidám jogurt, aby banán zůstal hezky žlutý. Posypu nasekanými oříšky, pokapu medem a navrch přidám maliny a borůvky.

Se švestkami

Na plátky nakrájím 6 švestek a svařím je doměkka s troškou vody a lžící medu. V 200 ml mandlového mléka svařím 100 g máku se lžičkou medu. Do skleniček rozdělím na vločky (připravené stejně jako v předchozím receptu) mák a navrch dám švestky.

S vařenými jablky

Na plátky nakrájím 1 jablko i se slupkou a svařím doměkka s trochou vody a lžící medu. Pár syrových plátků si nechám na ozdobu. Uvařená jablka rozprostřu do skleniček na vločky (stejný postup jako v prvním receptu), posypu skořicí, pokapu javorovým sirupem a navrch nasypu pár nasekaných a opražených pekanových ořechů. Ozdobím plátky čerstvých jablek.

FOTO MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: ZUZANA DVOŘÁČKOVÁ A YVETA KROUPOVÁ. NÁDOBÍ ZAPŮJČILY FIRMY: APROPOS, NILA, FLAMANT, POTTEN & PANNEN STANĚK, BUTLERS

Ovesná kaše s kokosovým mlékem

PRO 1 OSOBU | PŘÍPRAVA: 5 MINUT | VAŘENÍ: 10 MINUT

50 g ovesných vloček
250 ml kokosového mléka
1 banán, nakrájený na plátky
hrstka rozinek
1 lžíce arašídového másla
1 lžíce olivového oleje
Na ozdobu
čerstvé borůvky, med, nasekané oříšky, sušený kokos

V rendlíku smíchám vločky, kokosové mléko, banán a rozinky a nechám na mírném plameni probublávat, dokud se mléko nevsákne, trvá to asi 10 minut. Pak vmíchám arašídové máslo a olivový olej a nechám zvolna rozpustit v kaši. Ozdobím podle momentální chuti.

Ovesná kaše s vejcem a čedarem

PRO 1 OSOBU | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 5 MINUT

240 ml vody
60 g ovesných vloček
sůl a pepř
olej
1 velké vejce
2 lžíce strouhaného čedaru
nasekaná pažitka na ozdobu

V rendlíku přivedu k varu vodu. Přisypu vločky a špetku soli. Zamíchám, snížím plamen a nechám vařit asi 5 minut. Mezitím druhou pánev zlehka potřu olejem a udělám volské oko. Žloutek by měl být ještě trochu tekutý. Osolím ho a opepřím. Do misky dám vločky, posypu je čedarem, na ně posadím volské oko a završím pažitkou.

S VÁMI JSME NEJLEPŠÍ.

PRESTIŽNÍ CENA JE NAŠE. POJĎTE S NÁMI SLAVIT!

„Kvalitní jahodu dělá slunečný den, teplá noc a ruční sběr."

NÁRODNÍ CENA KVALITY

Stejně jako u nás předává tuto prestižní cenu i ve světě prezident země. To proto, že Národní cena kvality je veřejným uznáním vynikající práce všech našich kolegů a dodavatelů, včetně českých regionálních výrobců a pěstitelů. Patří však i vám, protože právě kvůli zákazníkům se snažíme dělat věci co nejlépe. Jsme pyšní, že jsme Národní cenu kvality získali už potřetí, ale na vavřínech neusneme. Budeme se dál zdokonalovat, abychom vám zaručili stoprocentní kvalitu. Vaše spokojenost je pro nás obrovským hnacím motorem.

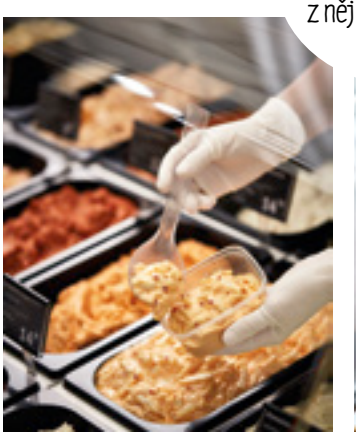
Tenké plátky šunky dávají vyniknout její lahodné chuti.

„Když má pstruh duhovou barvu, vidím, že je čerstvý."

„Cibulku musíte hodně zalít, aby se při sklizni nepřetrhla."

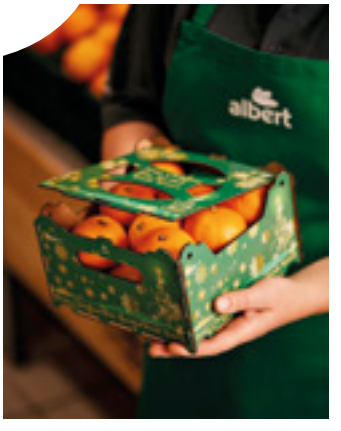
„Stromy sázíme na slunném místě, aby jablka byla sladká.“

„Maso musíte umět dobře uříznout, aby z něj byl krásný kus.“



„Niva se solí ve třech krocích, aby měla tradiční chuť.“

„Důležité je pečlivě připravit kvásek. Tam vzniká ta vůně a chuť.“



„Ruční pletení a dlouhé kynutí se nedá ničím nahradit.“

Cappy je registrovaná ochranná známka společnosti The Coca-Cola Company.

NAPSALI JSTE

DOPIS MĚSÍCE

Dávám vám velikou pochvalu za recept fazole s klobáskami z jednoho hrnce. Tak jednoduché, ale tak lahodné! Ačkoliv toho bylo hodně a myslela jsem si, že jídlo vystačí na dvě večeře, tak jsme je ve dvou snědli najednou! Až se stydím, ale tak výborné jídlo jsme dlouho neměli!
Veronika Machurková

Nikdy nepíšu do časopisů, ale dnes musím, opravdu jsem se pobavila. Náhodně jsem natrefila na nové vydání magazínu Albert v kuchyni, které je většinou hned pryč. Volám mamince, že jsem jí také vzala váš časopis. Takovou radost bych vám přála vidět! Ani značková kabelka by neměla takový úspěch. Mimochodem časopis vypadá skvěle i graficky.
Emilie Čečotková, Havířov

Posílám vám pochvalu za váš časopis. Pracuji jako šéfkuchař v hotelové restauraci a váš obchod mám u domu. Nemám důvod chodit jinam. Zboží je kvalitní, sortiment široký a každý si vybere. K časopisu mám jedinou výhradu: Je super, moc se mi líbí recepty, jen by asi mohl vycházet častěji.
Roman Táborský

Milá Dito, až budete stavět pomník čokoládě, neváhejte zavolat. Vyrazím okamžitě se vší čokoládou, kterou budu mít po ruce – asi jí moc nebude. Jednou jsem pečlivě vybírala čokoládové jogurty a nějaký cizí pán mi v obchodě řekl: „Milostivá, čokoláda je lepší než sex!“ Takže v tom nejsme, my ženy, samy.
Líba Gabrielová

Supermarket Albert mám z ruky, ale pro jedinou věc si pravidelně zaběhnu: pro váš magazín. Ráda vařím a také fotím a snažím se každý recept vyzkoušet. Zrovna si dopřávám pickles. Miluju Ditu Pecháčkovou v magazínu Albert, ale i její knihy, to je poklad. Moc bych si přála, abyste připravili nějaká slavnostní jídla na masopust.

Miroslava Čiržová, Opava

VYHRAJTE PLNÝ KOŠÍK OD ALBERTA

Své názory, tipy a postřehy posílejte na adresu: ALBERT v kuchyni, Ortenovo náměstí 29a, 170 00 Praha 7, nebo na e-mail: albert.redakce@gmail.com. Nejzajímavější dopis odměníme balíčkem výrobků Albert Quality. Tentokrát ho získává Veronika Machurková.

V příštím čísle, které vychází 3. 2. 2016, najdete:
10× jinak palačinky – limetkové recepty – Dita P. peče koláče

REJSTŘÍK

Hlavní jídla
Citronovo-bylinková ryba s pečenými bramborami 13
Krůtí plátky s vinnou dijonskou omáčkou 43
Krůtí řízky v parmazánové strouhance 46
Kuřecí játra s čerstvou bazalkou a zeleninovou rýží 16
Losos s pepřovou omáčkou 16
Pečené brokolicové válečky V 30
Pečená krůtí prsa ve slanině s česnekem a bylinkami 44
Tabouleh z quinoy V 26
Vepřové maso po čínsku s vaječnou rýží 13
Zapečené caprese s quinoou V 25
Zelné placky s koriandrem V 34
Žampiony portobello s mletým masem a nivou 16

Polévky
Hladká bramborová polévka 13
Květákovo-hrachová polévka s kuřecím masem a kořeněnými semínky 31
Polévka s červenou čočkou, cizrnou a quinoou 26
Polévka z batátů s opečenou cizrnou 32

Saláty
Čočkový salát se žampiony V 36
Kuskusový salát s cuketou a balkánským sýrem V 13
Ovocný salát 26
Rajčatový salát s pečeným citronem a semínky z granátového jablka V 33

Pochoutky a přílohy
Kuřecí nugetky v kabátku z quinoy 26
Masové kuličky 26
Chleba s avokádem a kešú-limetkovou omáčkou V 53
Chleba s kozím sýrem, medem a tymiánem V 54
Chleba s pancettou, hruškou a čekankou 57
Chleba s pomazánkou z bílých fazolí s česnekem a bazalkou 56
Chleba s ricottou a pestem V 52
Chleba se slaninovým džemem 55
Ovesná kaše s vejcem a čedarem 63
Plněná rajčata V 13
Tyčinky se semínky, sušeným ovocem a quinoou 26

Sladká jídla, dezerty a nápoje
Chia pudink s kokosovým mlékem a malinami 35
Kokosová snídaně 26
Lívance 26
Nepečený borůvkový cheesecake 37
Oboustranný koláč 74
Ovesná kaše s kokosovým mlékem 63
Ovesné vločky do skleniček 62
Sušenky s quinoou 26

V – vegetariánské

Vyznejte se **v tucích**

Tuky jsou pro lidské tělo nepostradatelné, je ale nutné se je naučit vybírat. Ne všechny tuky jsou totiž zdraví prospěšné. Podle výživových doporučení bychom měli konzumovat přibližně dvě třetiny rostlinných tuků a jednu třetinu tuků živočišných.

Vybírejte správně

Jak by měl vypadat „správný" tuk? Měl by obsahovat co **nejméně nasycených mastných kyselin**, téměř **žádné transmastné kyseliny a téměř žádný cholesterol**, jenž je obsažen v živočišných tucích. Zato by měl poskytovat dostatečné množství omega-3 a omega-6 nenasycený mastných kyselin, které jsou zdraví prospěšné.

Tipy jak vybírat tuky:

1. Upřednostňujte rostlinné tuky před živočišnými.
2. Pro tepelné zpracování se nejvíce hodí řepkový olej a rafinovaný olivový olej, ale také olej rýžový.
3. Do salátu přidejte pár kapek extra panenského olivového oleje nebo řepkového.
4. Nezapomínejte ani na kvalitní margaríny, které jsou vyráběné z řepkového, slunečnicového, sójového, olivového, případně lněného oleje. Na rozdíl od másla nebo sádla kvalitní margaríny neobsahují cholesterol.
5. Vyhýbejte se částečně ztuženým tukům, obsahují totiž škodlivé trans nenasycené mastné kyseliny.

Rostlinné oleje

„Dobré" tuky obsahují převahu mononenasycených a polynenasycených mastných kyselina příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu, pomáhají udržovat jeho normální hladinu. Mononenasycené kyseliny se vyskytují v olivovém a řepkovém oleji.

Tuky, které raději omezujte – nasycené mastné kyseliny

Nasycené mastné kyseliny přispívají ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. Jsou obsaženy například **v másle, sádle, ale také v plnotučných mléčných výrobcích, uzeninách a tučném masu**.

Které tuky přijímat – nenasycené mastné kyseliny

Nenasycené mastné kyseliny pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi a tím i srdce zdravé. Polynenasycené mastné kyseliny také podporují správný růst a vývoj dětí. Najdeme je například **v tučných mořských rybách**, jako je **tuňák, makrela nebo sardinky ale také i pstruh, v olejích lněném, slunečnicovém, řepkovém a rostlinných roztíratelných tucích**.

*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.*

albert	SLANISKO PRO ZVĚŘ	SOUHLAS	PŘIDAT SŮL	SVAZ PRŮMYSLU (ZKRATKA)	albert	PLOVOUCÍ KUS LEDU	SEVERSKÝ PAROHÁČ	DRUH PEPŘE	MODEL FORDU	A SICE	albert	NÁSTROJ ŽENCE	TATARSKÝ NÁČELNÍK	REKLAMA UŽÍVAJÍCÍ FOTOGRAFIE	EPICKÉ BÁSNICTVÍ
ASIJSKÝ STÁT					PLACENÝ POTLESK / EVROPAN						LAHODNÝ NÁPOJ (OBECNĚ)				
2. DÍL TAJENKY											TOPIVO / INICIÁLY NÁROŽNÉHO				
ZAHRADA SE ZVÍŘATY				PLEMENO / POLNÍ MÍRA					POŘÍDITI KOPII						
albert	PUSA	POPĚVEK / **1. DÍL TAJENKY**			**Tajenku zašlete do 15. 1. 2016 na adresu:** ALBERT v kuchyni, Ortenovo náměstí 29a, 170 00 Praha 7, nebo ji vyplňte do formuláře na **www.albert.cz/tajenka**. Vylosovaný luštitel obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výherkyní z minulého čísla je **Ema Bartáková z Kutné Hory.**					SLOVENSKY „NA STRANU"					
UNIKNUTÍ										albert	TAMTEN	DOMÁCKY ERIKA / KTERÝŽTO			
PSÍ PLEMENO										FILMOVÝ ZÁBĚR / PODZEMNÍ MÍSTNOST					VÝZVA K TICHU (!)
INICIÁLY MODELKY CHLEBOVSKÉ			AMILŮV PŘÍTEL	TRHACÍ NÁLOŽ	SARMAT	NIKOLI	ZPŮSOB BARVENÍ LÁTEK	albert	VIDINA / POLÁRNÍ KOPYTNÍK				ZN. KILOPONDU / SLOVENSKY „MÍR"		
KOZÁČTÍ VELITELÉ								INICIÁLY BÁSNÍKA NEUMANNA				PAMLSEK / KÓD LETIŠTĚ FULTON			
albert	MALÝ EMIL / MPZ POLSKA							INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO / ŘÍM. 51			ZN. AUT / SOLMIZAČNÍ SLABIKA				
LEGRACE						**3. DÍL TAJENKY**									
JMÉNO PSA						ZNAČKA TITANU			JMÉNO TENISTKY KVITOVÉ						POMŮCKA: FTT, IKAT, LESAN, TAKE

Řešení z minula: VÁNOCE SE VŠÍM VŠUDY V ALBERTU

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

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

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 správně vyřešená sudoku (stačí první řádek z každého) zašlete do 15. 1. 2016 na adresu: ALBERT v kuchyni, Ortenovo náměstí 29a, 170 00 Praha 7, nebo je vyplňte do formuláře na **www.albert.cz/tajenka.**

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

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

Řešení z minulého čísla.

Vylosovaný luštitel obou sudoku obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výhercem z minulého čísla je **Roman Dědič ze Vsetína.** Zasláním tajenky nebo řešení sudoku dáváte souhlas se zpracováním svých údajů pro marketingové účely.

ZEMCHEBA
CHELČICE
V JIŽNÍCH ČECHÁCH

DOZRÁL ČAS NA **OVOCNÉ ŠŤÁVY**
Z JIŽNÍCH ČECH

CHRÁNĚNÉ ZEMĚPISNÉ OZNAČENÍ

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Jaternice 360 g
Jelítka 360 g
Jaternice do pultu

Tradiční zabíjačkové speciality
Pouze z českého masa
Tradiční receptura
Ručně špejlované

česká zabíjačka
VEPŘOVÉ HODY

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Výrobce:
ZEMAN maso - uzeniny, a.s.
Jateční 765/47
301 00 Plzeň

Hamé

Chuť,
která tě motivuje

Ochutnejte
nové paštiky
a pomazánky
od Hamé

www.hame.cz

Naše produkty najdete ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

KAISERKA
MULTICEREÁLNÍ
POCTIVÉ
A OBLÍBENÉ
PEČIVO
Z PRVOTŘÍDNÍCH
SUROVIN

ProFrost
www.profrost.cz

PRŮLOMOVÁ TECHNOLOGIE V BĚLENÍ ZUBŮ

Colgate EXPERT WHITE™

S PROFESIONÁLNÍ BĚLÍCÍ SLOŽKOU

JEDINÁ ZUBNÍ PASTA S PEROXIDEM VODÍKU URČENÁ PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ V EVROPĚ*

* Tvrzení je platné k 1. 1. 2015

KRÁSNÉ VLASY DÍKY PÉČI NIVEA

NOVINKA

GARANCE VRÁCENÍ PENĚZ

VYZKOUŠEJTE NOVÉ PEČUJÍCÍ ŠAMPONY A KONDICIONÉRY NIVEA.
POKUD VÁS NEPŘESVĚDČÍ, VRÁTÍME VÁM PENÍZE!
Více informací na **www.NIVEA.cz**

Podlehnete pokušení?
Palmolive
Vanilla Pleasure
Palmolive
Chocolate Passion
Palmolive
Peach Delight
Vyhrajte každou hodinu Tescoma čokoládové fondue!
Nakupte produkty Palmolive v minimální hodnotě 99 Kč a odpovězte na soutěžní otázku. Více informací na www.palmolivepromo.cz
Akce trvá na hypermarketech od 13. 1. do 26. 1. 2016

s bavlněnými vlákny
NOVÁ ZEWA
S DOTEKEM BAVLNY
S JEMNOSTÍ BAVLNY
A PEVNOSTÍ BAVLNĚNÝCH VLÁKEN
Zewa
COTTON TOUCH
Softis
www.zewa.cz

Oboustranný koláč

Voní po skořici jako štrúdl, ale má svou zvláštnost: z obou stran je stejný. Je klasickou „buchtou na plech" k nedělní kávě nebo snídani.

Dánský jablečný koláč

PŘÍPRAVA: 25 MINUT | PEČENÍ: 65 MINUT

6 větších, pevných jablek (např. Red Delicious), oloupaných
250 g másla, pokojové teploty
250 g + 5 lžic krupicového cukru
4 velká vejce
250 g hladké mouky (nebo 240 g špaldové)
1 lžička kypřicího prášku
1 sáček vanilkového cukru
3 lžíce skořice

Formu o průměru 23 cm vyložte pečicím papírem. Jablka zbavte jádřinců, nakrájejte na čtvrtky a pak na plátky. Troubu předehřejte na 180 °C.

V míse utřete máslo s 250 g krupicového cukru. Po jednom vmíchejte vejce. Přidejte mouku smíchanou s kypřicím práškem a vanilkovým cukrem.

Ostatní krupicový cukr ochuťte skořicí. Dno formy vyložte polovinou plátků jablek a posypte půlkou cukru se skořicí. Zalijte těstem, uhlaďte. Navrch dejte zbylá jablka a posypte zbylým skořicovým cukrem. Pečte 1 hodinu, pak formu zakryjte alobalem, aby se koláč propekl, ale nespálil na povrchu. Pečte dalších 5 minut. Koláč podávejte samotný nebo s kopečkem šlehačky či zmrzliny.

U NÁS V ALBERTU

Špaldová mouka ABio Lehce stravitelná, zdravá a výborně kyne.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

JAROMĚŘICKÁ MLÉKÁRNA® 1937

Dobrý sýr není žádná věda

Jaroměřické produkty v novém!

Jaroměřická mlékárna a.s., Kaunicova 198, Jaroměřice nad Rokytnou

Sledujte nás na www.mlekarna.cz • facebook.com/jaromericka.mlekarna

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

VŠEM VÁM MNOHOKRÁT DĚKUJEME.

Již potřetí jsme získali Národní cenu kvality.

albert
stojí to za to