

albert

V KUCHYNI

Velikonoce
si koledují
o nápady



OSVĚŽTE SE
SPECIALITAMI
Z JARNÍ ZELENINY

LUXUSNÍ
VELIKONOČNÍ
PEČÍNKY

32 RECEPTŮ,
KTERÉ MUSÍTE
VYZKOUŠET



RÉVA
R A K V I C E

Dopřejte si
čistou Moravu



COINTREAU®

[kuantró]

NEJOCEŇOVANĚJŠÍ
FRANCOUZSKÝ
POMERANČOVÝ LIKÉR

TIP NA DRINK COINTREAU FIZZ

4 cl Cointreau
šťáva z ½ limetky
10 cl soda

Vložte do sklenice led.
Přidejte Cointreau.
Do sklenice vymačkejte polovinu limetky.
Dolejte sodou.
Nakonec ozdobte plátkem limetky.



4 cl

+



+



10 cl

=



COINTREAU
0,7 L



pij s rozumem.cz

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Milé čtenářky a milí čtenáři,

jaro, které všichni jistě netrpělivě vyhlížíme, se už opravdu nezadržitelně blíží. A s ním samozřejmě i velikonoční svátky plné barev a příslibů na první jarní sluneční paprsky, které nám dodají novou energii.

Jako vždy je náš magazín nabitý spoustou skvělých inspirací, jak si Velikonoce užít naplno. Představíme vám velikonoční týden, jenž nezapomíná na tradice, ale přináší také nové nápady do kuchyně, které prostě musíte vyzkoušet.

Beránkovi letos dopřejte více než pentličku kolem krku a zkuste mu vykouzlit nový kožíšek ze sladkého krému. Pro malé i velké koledníky napečte sušenky s velikonočním motivem. Formy, vykrajovátka a zdobítka, která si můžete pořídit v našich prodejnách, vás zaručeně dostanou do té správné kreativní nálady.

Na jarní slavnostní tabuli také neodmyslitelně patří mladá a křehká masa. Králičí stehna na pivo vás překvapí v méně tradiční úpravě nadivoko a rozhodně neuděláte chybu, když tuto delikatesu připravíte ve velkém a pozvete své přátele na hostinu. Pečené křepelky a baby kuřátka vás okouzlí záplavou čerstvých bylinek, které dají vyniknout chuti jemného masa.

Svěží jarní zelenina je plná vitamínů a navíc vám pomůže odlehčit váš jídelníček. Kedlubnový salát si určitě oblíbí i ti, kteří si s touto zelenou popelkou zatím příliš nevěděli rady. Vyzkoušejte také domácí pažitkové žervé. Vychutnáte si je jak s brambory, tak s čerstvým chlebem.

Sladkou tečkou na závěr našeho velikonočního vydání jsou ovocné kokosové dortíky. Jejich příprava je neuvěřitelně snadná a díky bohaté porci sladkých bobulovin zazáří při každé slavnostní příležitosti. A nebo jen tak – u nedělní kávy.

Přeji vám krásné Velikonoce a bohatou pomlázku.



Anna Tošovská
šéfredaktorka



Inspiraci na spoustu dalších skvělých receptů najdete na albert.cz/recepty

FOTO NA TITULNÍ STRANĚ:
Marek Bartoš

PORTRÉT:
Goran Tačevski

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 4. 4. 2018

REDAKCE: Anna Tošovská (šéfredaktorka),
Kateřina Bednářová (food editorka),
Bára Procházková (editorka),
Eliška Pekárková a Kristýna Rojilková
(produkce)

FOTOGRAF: Marek Bartoš, Michal Ureš
FOOD STYLING: Marek Všetečka,
Veronika Šlajerová, Barbora Mosorjáková
DECOR STYLING: Johana Střížková,
Markéta Zindulková

MAKE-UP & STYLING: Barbora Černá

MARKETING: Andrea Šulcová

SAZBA: ThisIsMartins.com

TISK: Severotisk

MK ČR E 7161 © AHOLD Czech Republic
ISSN 1211-1422

Tiskové chyby vyhrazeny.
Jakékoliv nakládání, publikování, přebírání
nebo jiné formy šíření obsahu magazínu
Albert v kuchyni jsou bez písemného
souhlasu vydavatele zakázány.

ADRESAŘ:

À PROPOS / Dlouhá 36, Praha 1

ZARA HOME, Centrum Chodov, Roztylská 2321/19,
Praha 11

H&M HOME / OC Nový Smíchov, Plzeňská 8, Praha 5

BAZAR U MEDVĚDA / Kateřinská 15, Praha 2

BUTLERS / OC Flora, Vinohradská 151, Praha 3

P&J BAZAR / Anny Letenské 1240/2, Praha 2

VILLEROY& BOCH / nám.Republiky 1078/1, Praha 1

À LA MAISON / nám.Republiky 1078/1, Praha 1

EMA MÁMISU, Jana Zajíce 24, Praha 7

ANTIKVARIÁT Korunní, Korunní 94, Praha 2

LE PATIO, Jungmannova 748/30, Praha 1

KITCHENNETSHOP.CZ

ČESKÝ SMALT, ceskysmalt.eu

KVĚTINOVÝ ATELIÉR U ELIŠKY, Pohořelec 110/26,
Praha 1

LEVNÉ KNIHY, Štefánikova 229/5, Praha 5

OC DBK, Budějovická 1667/64, Praha 4

Inspirace z Albertu **8**
Společně u stolu

Na každý den **12**
Jaro na talíři

Velikonoční pečinky **18**
Objevte kouzlo mladých a křehkých mas

Velikonoce **24**
Velkolepá nadílka dobrot a nápadů

Domácí stříbro **40**
Recepty od našich čtenářů

Velikonoce letem světem **44**
Mexická sváteční žemlovka

Podle kalendáře **46**
Jarní zahrádka

Produkt měsíce **52**
Sladké bobuloviny

#albertzdravě **56**
Obsadili jsme stupně vítězů

Napište nám **58**
Sdílejte nejen s námi své kulinářské úspěchy

Luštěte a vyhrajte **59**
Křížovka a sudoku

Videorecept **74**
Velikonoční sušenky

Z BYLIN, OVOCE
A LÁSKY



Seznam receptů

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

hlavní jídlo

Králík s olivami a sušenými rajčaty	◡	9
Gratinované brambory s kedlubny	● ▼	9
Zapečený lilek	● ▼	10
Velikonoční šunkofleky	—	14
Jarní stir fry s kuřecím masem	◡	16
Kedlubnové bramboračky s koprovým dipem	▼ ◡	17
Králík na pivo s krupicovými noky	—	19
Křepelka s brusinkovou omáčkou a štouchanými bramborami	●	20
Citronové baby kuře s jarními bylinkami	●	21
Vepřová pečeně na česneku s rozmarýnem a kuskusem	—	36
Celozrnný quiche z jarní zeleniny	▼	48

svačina

Nádivkové muffinky	—	30
Vejce Benedikt se špenátem a lososem	—	38
Šunkové rolky s pažitkovým žervé	●	41
Vajíčková pomazánka s brokolicí a sýrem	● ▼	41
Bylinkové trojhránky s kozím sýrem	▼	41
Velikonoční věnec	▼	42
Domácí pažitkové žervé	● ▼	49

saláty

Salát s vajíčkem	◡	15
Kedlubnový salát se sezamovou solí	● ▼ ◡	50
Ovocný salát s makovou zálivkou	● ▼	54

zákusky

Zdobená perníková kraslice	▼	26
Veselé velikonoční sušenky	▼	27
Jidášky a pečení ptáčkové	▼	28
Čokokraslice	▼	29
Hravý velikonoční beránek a zajíček	▼	33
Špaldové minimazance s brusnicemi	▼	35
Capirotada – mexická velikonoční žemlovka	▼	45
Kokosové dortíky s ovocem	● ■ ▼ ◡	55
Velikonoční sušenky z kokosové mouky	● ▼	75

polévky

Polévka se sýrovými knedlíčky	▼	9
Mrkvový krém s chilli a kokosovým mlékem	● ■ ▼ ◡	13
Špenátová polévka se ztraceným vejcem	▼	31



Společné jídlo znamená spokojenou rodinu

Sejít se alespoň jednou za čas u velkého stolu a hodovat s rodinou nebo přáteli, je rituál, který si vychutnáte do posledního sousta. Protože dobré jídlo a společné zážitky jsou základ rodiny.

FOTO Marek Bartoš FOOD STYLING Marek Všetečka DECOR STYLING Markéta Zindulková



Polévka se sýrovými knedlíčky

Svěží zelená polévka je plná čerstvé jarní zeleniny. Pro slavnostní tabuli je ideální, protože lahodí oku stejně jako chuťovým pohárkům.

4 porce

30 minut přípravy
+ 30 minut chlazení

velmi snadné

KNEDLÍČKY

75 g másla
2 vejce
75 g ementálu
25 g parmazánu
špetka muškátového oříšku
sůl, pepř
100 g hrubé mouky

POLÉVKA

2 lžice másla
svazek jarní cibulky
1 l zeleninového vývaru
polovina brokolice hlávky
2 hrsti mraženého hrášku
150 g zelených fazolek
1 hrst baby špenátu

- Změklé máslo utřete s vejci a pak zapracujte oba druhy nastrouhaných sýrů, koření a mouku. Nechte zhruba půl hodiny vychladit v lednici a poté navlhčenýma rukama tvořte menší kuličky.
- Na rozehrátém másle nechte zpěnit nakrájenou jarní cibulku. Zalijte vývarem, přidejte brokolici rozebranou na malé růžičky, mražený hrášek a fazolové lusky nakrájené na jemné proužky. Vařte zhruba pět minut, až bude zelenina měkká na skus. Pak do polévky zavařte knedlíčky a po dalších pěti minutách přidejte baby špenát.

tip*

Nadělejte si knedlíčky do zásoby. Připravte je z dvojí dávky a část zamrazte napříště.



Králík s olivami a sušenými rajčaty

Králíčí maso je skvělá dietní volba – minimum tuku a hodně bílkovin.

4 porce

80 minut přípravy

velmi snadné

olivový olej – můžete také použít olej ze sušených rajčat

1 králík celý, rozdělený na porce
1 cibule
2 stroužky česneku
1 mrkev
2 stonky řapíkatého celeru
200 ml suchého bílého vína
150 g sušených rajčat v oleji
3 větvičky rozmarýnu
2 bobkové listy
sůl
100 g směsi oliv

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Rozehrějte v pekáči olej a zprudka na něm opečte porce králíka. Dejte stranou a zmírněte teplotu.
- Do pekáče přesuňte nadrobno nakrájenou cibuli, česnek, mrkev a řapíkatý celer a také orestujte.
- Popár minutách podlijte vínem, přidejte do pekáče sušená rajčata, rozmarýn, bobkový list a maso. Posolte, zakryjte pekáč alobalem a dejte péct do trouby.
- Pečte 40 minut. Poté odstraňte alobal, přidejte olivy a pečte dalších 20 minut.

Gratinované brambory s kedlubny

Polovinu zapékaných brambor jsme nahradili kedlubny, které jídlo skvěle odlehčí.

4 porce

60 minut přípravy

velmi snadné


1 vejce
1 lžička soli
200 g zakysané smetany
100 g strouhaného parmazánu
1 lžice čerstvých bylinek – petrželka, bazalka apod.
400 g brambor
2 kedlubny
1 lžice másla


- Troubu předehřejte na 180 °C.
- V misce rozšlehejte vajíčko. Osolte a smíchejte se zakysanou smetanou, strouhaným parmazánem a nasekanými bylinkami.
- Brambory a kedlubny oloupejte a nakrájejte na velmi slabé plátky. Zapékací misku vymažte trochou másla a na dno vyskládejte vrstvu brambor. Potřete smetanovou směsí, dejte vrstvu kedlubnů a opět potřete trochou smetany. Takto pokračujte až do naplnění misky a jako poslední dejte bramborovou vrstvu. Na ni položte hoblínky másla a dejte na 30–40 minut zapéct.

Zapečený lilek

Každá italská mamma má svůj osvědčený recept na lilky s rajčatovou omáčkou. Dobře totiž ví, že to je rychlé a vydatné jídlo, které se skvěle hodí nejen na večeri ve všední den. Jednoduše si ho připravíte i doma a všechny suroviny snadno pořídíte u nás v Albertu.

 4 porce

 45 minut přípravy

 velmi snadné

2 lilky
sůl
4 lžíce olivového oleje
300 g passaty
pepř
několik snítek tymiánu
100 g nastrouhané mozzarely
100 g strouhaného parmazánu

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Lilky po délce nakrájejte na slabé plátky cca 3 mm, osolte je a nechte chvíli odležet, aby pustily vodu. Papírovou utěrkou je osušte a opečte na pánvi na olivovém oleji nebo ogrilujte do poloměkka. Poté je smotejte do ruliček, naskládejte do zapékačímisky, zalijte passatou a opepřete. Posypte čerstvým tymiánem, mozzarellou i parmazánem. Pečte po dobu 10–15 minut, dokud se sýry nezapечou.

tip*

Chutná čerstvě upečený i připravený den dopředu. Pro autentickou italskou chuť přidejte bazalku a oregano.



ZKUSTE OBĚD JINAK
★
tip
albert

Dej koledníkovi
petržel, aby vydržel



Veselé Velikonoce přeje český pěstitel a dodavatel květináčových a řezaných bylinek.

Bylinky
Čerstvé do Vaší kuchyně

ČESKÝ VÝROBEK
S GARANCÍ
KVALITY...



Kaiserka
multicereální

Poctivé
a oblíbené pečivo
z prvotřídních
surovin.

ProFrost
www.profrost.cz

Naše produkty najdete ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

★
tip
albert

POZVĚTE INSPIRACI na večeři

Čerstvá jarní zelenina vypadá velmi lákavě a dají se z ní připravit opravdu chutná a sytá jídla. Inspirujte se našimi recepty na rychlé večeře, se kterými si dopřejete pořádnou dávku jarních vitamínů a zároveň zpracujete i přebytek vykoledovaných vajíček.

FOTO Michal Ureš DECOR STYLING Johana Střížková FOOD STYLING Veronika Šlajerová

CENA ZA PORCI
18 KčEXPRESNÍ RECEPT
za 20 minut
na stole

Mrkvový krém s chilli a kokosovým mlékem

V této polévce s neodolatelně oranžovou barvou jsou pálivé chilli a pikantní zázvor vyváženy jemně nasládlou chutí čerstvé mrkve.

4 porce

20 minut přípravy

velmi snadné

1 cibule
1 lžice oleje
400 g mrkve
1 menší kedluben
1 lžice strouhaného čerstvého zázvoru
chilli papričky podle chuti
700 ml zeleninového vývaru
sůl, pepř
150 ml kokosového mléka **albert**
1 lžička kari
hrst čerstvého koriandru

- Cibuli nakrájejte na kostičky a nechte zpěnit na oleji.
- Přidejte nakrájenou mrkev, kedluben, zázvor a chilli. Podlijte vývarem, osolte, opepřete a vařte, až zelenina změkne. Pak rozmixujte na hladký krém.
- Přilijte kokosové mléko, dochutte kari a nechte už jen krátce přejít varem.
- Nakonec posypte čerstvým koriandrem.

tip*

Nejste si jisti, jak moc bude polévka pálit? Nechte si stranou trochu kokosového mléka, pomůže zjemnit chuť.

i

ENERGIE: 167,3 kcal / 8%
BILKOVINY: 11 g / 22%
TUKY: 12,9 g / 18%
SACHARIDY: 14,9 g / 6%
Hodnoty odpovídají jedné porci.



Kokosové mléko


Pokud vám kokosové mléko zbyde, můžete ho využít druhý den v jiném asijském receptu. Inspiraci naleznete na www.albert.cz/recepty


na každý den

Velikonoční šunkofleky

Velikonoční varianta oblíbeného receptu klasické české kuchyně funguje s vajíčky stejně dobře jako s uzeným.

 4 porce

 40 minut přípravy

 velmi snadné

400 g flíčků

sůl

1,5 lžice rostlinného oleje

7 vajec

150 ml mléka

400 g rolované uzené plece

8 sterilovaných okurek

čerstvý tymián na ozdobu

- Předehřejte troubu na 200 °C.
- Flíčky uvařte podle návodu v osolené vodě, do které přidejte také lžici oleje – flíčky se tak po uvaření nebudou lepit k sobě. Tři vajíčka uvařte natvrdo a ostatní rozšlehejte v mléce.
- Uzenou plec nakrájejte na kostičky, vařená vajíčka na plátky a okurky na kolečka. Smíchejte s uvařenými flíčky a přesuňte do pekáče vymazaného olejem. Rovnoměrně rozprostřete do stran, pak zalijte mlékem s vajíčky. Dejte na 20 minut zapéct do trouby.

tip*

Kyselou okurku jsme zvyklí dávat jako přílohu, ale nebojte se ji nakrájet také rovnou do flíčků. Dodá to jídlu šťavnatost.

i

ENERGIE: 1035 kcal / 52%
BÍLKOVINY: 45,9 g / 92%
TUKY: 59,1 g / 84%
SACHARIDY: 79,9 g / 30%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

NA POVRCHU KŘUPAVÉ,
UVNITŘ VLÁČNÉ



→ NAJDETE V ODDĚLENÍ
CHLAZENÝCH
BALENÝCH UZENIN



Uzená plec rolovaná

Jemně zauzená, šťavnatá vepřová plec chutná báječně nakrájená na kostičky i na tenké plátky. Neobsahuje lepek ani glutamát.

Salát s vajíčkem

Vyzkoušejte vajíčkový salát v odlehčené verzi – bez majonézy a s čerstvým baby špenátem. Přidat ale můžete i listy kedlubny nebo červené řepy.

 **4 porce**

 **15 minut přípravy**

 **velmi snadné**

polovina okurky

8 cherry rajčat Juanita Albert Excellent

1 avokádo

5 natvrdo uvařených vajec

2 hrsti rukoly

2 lžice kaparů

2 lžice olivového oleje

šťáva z poloviny citronu

1 lžička dijonské hořčice

200 g krutů šunky vcelku

- Nakrájejte okurku, rajčata, avokádo a vajíčka. Vše dejte do mísy spolu s rukolou a proházejte.

- Kapary nasekejte a smíchejte s olejem, citronovou šťávou a hořčicí a takto vzniklým dresinkem zalijte salát. Ozdobte kousky opečené šunky a podávejte.

SUPERLEHKÝ
VAJÍČKOVÝ SALÁT

tip*

Ať to křupe! Přidejte do salátu hrst piniových nebo dýňových semínek. Pro vydatnější jídlo neuděláte chybu s bulgurem nebo kuskusem.



Cherry rajčata Juanita

Rajčata odrůdy Juanita si vás získají svou lahodnou nezaměnitelnou chutí.


i

ENERGIE: **320,5** kcal / **16%**
 BILKOVINY: **18,6** g / **37%**
 TUKY: **26,1** g / **37%**
 SACHARIDY: **6,7** g / **2%**
 Hodnoty odpovídají jedné porci.

Jarní stir fry s kuřecím masem

Zamíchej a opeč, to v doslovném překladu znamená stir fry. Tento jednoduchý způsob vaření pochází z Asie a je jako dělaný pro rychlé a zdravé jídlo s kopou křupavé jarní zeleniny.

 4 porce

 25 minut přípravy

 velmi snadné

1 hlávka brokolice

2 jarní cibulky

1 svazek ředkviček

4 kuřecí stehenní řízky 

3 lžíce sójové omáčky

2 lžíce nasekaného zázvoru

3 stroužky česneku

1 lžička kokosového oleje

5 lžic sladké chilli omáčky

2 limetky

hrst kešu ořechů

300 g rýžových nudlí

- Brokolici rozdělte na malé růžičky, jarní cibulku nakrájejte na kolečka a ředkvičky na čtvrtinky. Kuřecí maso nakrájejte na nudličky a promíchejte se sójovou omáčkou, nasekaným zázvorem a česnekem.

- Do hlubší pánve nebo woku dejte zeleninu, podlijte dvěma lžicemi vody a nechte tři minuty podusit. Přesuňte zeleninu na talíř stranou a na pánvi rozehřejte kokosový olej. Zprudka orestujte maso. Po pár minutách přidejte zeleninu, zalijte chilli omáčkou a promíchejte. Nakonec zakápněte šťávou z limetek a posypte kešu ořechy.

- Rýžové nudle připravte podle návodu a podávejte s hotovým stir fry.

i

ENERGIE: 709 kcal / 35%

BÍLKOVINY: 39,5 g / 79%

TUKY: 12 g / 17%

SACHARIDY: 114,8 g / 43%

Hodnoty odpovídají jedné porci.

ZAMÍCHEJ
A OPEČ



tip*

Pro vegetariánskou verzi vyměňte kuřecí maso za opečené tofu.

Kuřecí stehenní řízky

Šťavnaté kuřecí řízky jsou skvělou volbou pro přípravu rychlých pokrmů, jako jsou minutky nebo sendviče.

tip*

Bramboráčky můžete upéct i v troubě s minimem tuku. Před pečením je stačí jen zlehka potřít olejem a půl hodiny péct při teplotě 180 °C.


RECEPT
BEZ
LAKTÓZY


SKVĚLÉ
TAKÉ JAKO OBĚD
S SEBOU DO PRÁCE

Kedlubnové bramboráčky s koprovým dipem

Zeleninové bramboráčky se hodí jako hlavní chod i jako chuťovka k uzobávání na večer.

 4 porce

 25 minut přípravy

 velmi snadné

4 kedlubny
2–3 stroužky česneku
1 lžička soli
4 vejce
1 lžice hladké mouky
3 lžice strouhanky
rostlinný olej na smažení

DIP

200 g bezlaktóзовé zakysané smetany
Nature's Promise
2 lžice čerstvého kopru
špetka soli

- Z kedluben odstraňte listy a slupku, nastrouhejte na hrubém struhadle a vymačkejte vodu. Přidejte česnek utřený se solí, vejce a propracujte s moukou a strouhankou na lepkavé těsto.
- Na pánvi rozehejte olej na smažení a lžící na něj nanášejte kedlubnovou hmotu. Na jeden bramboráček stačí větší polévková lžice – lepší je dělat menší, aby se dobře obracely. Opékejte pár minut po každé straně a poté odložte na kuchyňskou papírovou utěrku, aby se odsál přebytečný tuk.
- Hotové bramboráčky podávejte hned zatepla s dipem, který jednoduše připravíte smícháním zakysané smetany s nasekaným čerstvým koprem a špetkou soli.

i

ENERGIE: 373,5 kcal / 19 %
BÍLKOVINY: 12,7 g / 25 %
TUKY: 29,3 g / 42 %
SACHARIDY: 19,6 g / 7 %
Hodnoty odpovídají jedné porci.



Zakysaná smetana bez laktózy Nature's Promise

I s intolerancí na laktózu si můžete dopřát lahodnou chuť smetany.



Užijte si velikonoční hody

Velikonoční obědy se nesou v duchu křehkých pečinek z mladého masa. Pozvěte celou rodinu ke stolu a dopřejte si toto luxusní maso plné šťávy a chuti.

FOTO Marek Bartoš FOOD STYLING Marek Všetečka DECOR STYLING Markéta Zindulková
RECEPTY A TEXT Kateřina Bednářová

K DOBRÉMU JÍDLU

PATŘÍ DOBRÉ PIVO

Velikonoční svátky jsou jako stvořené k pořádné hostině plné dobrého jídla a pití, kterou si nejvíce užijete ve společnosti rodiny či přátel.


Máme pro vás výborný tip – delikátního králíka pečeneho na pivo, k němuž si vychutnáte Staropramen ležák. „Pět dávek chmele umocňuje nejen jeho výraznou chmelovou vůni, ale dodává mu i vyšší hořkost. Hustá pěna a osvěžující říz ležáku naladí vaše chuťové pohárky a navíc podtrhnou gurmánský zážitek ze šťavnatých pečinek,“ doporučuje vrchní sládek pivovaru Zdeněk Lux. Právě tímto receptem si získal u svých přátel pověst prvotřídního hostitele.



Králík na pivu s krupicovými noky

Jemné králičí maso špikované slaninou si velmi dobře rozumí s divokým kořením i pivem.

 4 porce

 1,5 hodiny přípravy

 velmi snadné

hrst sušených hub

100 g slaniny

4 králičí stehna

50 g hladké mouky

2 lžice másla

1 cibule

2 stroužky česneku

200 ml piva Staropramen ležák

2 bobkové listy

3 snítky tymiánu

6 kuliček pepře

sůl

NOKY

500 ml mléka

1 lžička soli

80 g másla

200 g jemné dětské krupičky

+ 2 lžice navíc

2 vejce



tip*

Králičí maso je dobré nechat trochu uležet. Prošpikujte stehna večer předtím, než je budete péct, a nechte v chladu.

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Sušené houby předem namočte. Polovinu slaniny nakrájejte na hranolky, prošpikujte králičí stehna a obalte v mouce. Zbývající slaninu nakrájejte na kostičky. Dejte do pekáče a rozehřívejte, až slanina začne pouštět tuk. Pak přidejte máslo a stehna zprudka opečte ze všech stran, poté je dejte stranou na talíř. Do pekáče hned přesuňte nakrájenou cibuli a nechte zesklovatět. Pak přidejte nasekaný česnek, houby, krátce opečte a podlijte pivem. Nechte přejít

varem a do pekáče vraťte maso. Přidejte bobkový list, tymián a celý pepř, vložte do vyhřáté trouby a pečte zhruba hodinu.


- Během pečení králíka si připravte noky. Dejte vařit mléko se solí a máslem. Těsně předtím, než přijde k varu, začněte za intenzivního míchání přisy-pávat krupici. Hmota zhoustne, a až se začne odlupovat od vařečky, odstavte hrnec stranou a nechte vychladnout a poté zašlehejte obě vejce.

- Odkrajujte těsto pomocí dvou lžic a každý nok obalte ve zbývajících krupicích. Připravte si noky na prkénko a poté je všechny najednou dejte do vroucí osolené vody. Zlehka promíchejte vařečkou, aby se nepřichytily ke dnu. Zhruba po osmi minutách jsou noky uvařené a samy vyplavou na hladinu. Vyloučte je děrovanou naběračkou a nejlépe ihned podávejte s upéčeným králíkem.

Křepelka s brusinkovou omáčkou a štouchanými bramborami

Drobné křepelky mají velmi jemné a dietní maso, které obzvláště vynikne díky spoustě čerstvých a voňavých bylin.

 4 porce

 60 minut přípravy

 velmi snadné

3 stroužky česneku

1 lžička soli

2 lžice oleje

2 lžice čerstvého tymiánu

2 lžice rozmarýnových lístků

4 křepelky

150 g proroštější slaniny nakrájené na plátky

1 menší červená cibule

pepř

OMÁČKA

šťáva z jednoho pomeranče

100 ml červeného vína

200 g brusinkového kompotu

1 lžička dijonské hořčice

1 lžička mletého zázvoru

ŠTOUCHANÉ BRAMBORY

1 kg brambor varný typ B

sůl

150 ml smetany ke šlehání

2 lžice másla

tip*

Křepelčí maso je sušší a hodně slaniny udělá pečení jen dobře. Pro obměnu omáčky použijte rybízový džem nebo portské víno a vmíchejte je rovnou do výpeku.



- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Česnek utřete se solí a smíchejte s olejem a nasekanými bylinkami.
- Směs vetřete do kůže křepelky i zevnitř dutiny břišní. Každou křepelku obalte plátkem slaniny. Zbývající slaninu nakrájejte na kostičky a s cibulí krátce opečte v pekáči.
- Na tento základ položte křepelky, posypte čerstvě mletým pepřem a dejte do trouby.
- Pečte 45 minut dozlatova. Během pečení několikrát polijte křepelky vý-

pekem a v případě potřeby podlijte vodou nebo vývarem.

- Z pomeranče vymačkejte šťávu a svařte s červeným vínem. Po 10–15 minutách vmíchejte brusinky, hořčici a zázvor, stáhněte plamen a už jen krátce prohřejte.

- Na přílohu vyberte stejně velké brambory s pěknou slabou slupkou. Uvařte je vcelku v osolené vodě a pak i se slupkou rozštouchejte na hrudky. Vlijte ohřátou smetanu s rozpuštěným máslem a promíchejte.

NÁŠ SOMELIÉR
DOPORUČUJE




Jean-Claude Mas
Chardonnay
Francie

EXKLUZIVNĚ
U NÁS

Citronové baby kuře s jarními bylinkami

Dopřejte si pečínku z mladého kuřete, která k jaru neodmyslitelně patří. Jemné a křehké maso oceníte v kombinaci se svěžím jarním salátkem.

 4 porce

 60 minut přípravy

 velmi snadné

80 g másla

svazek čerstvých bylinek – směs tymiánu, petrželky, bazalky, majoránky apod.

2 stroužky česneku

1 bílý citron

sůl, pepř

4 baby kuřata

SALÁT

3 lžíce panenského olivového oleje

½ lžičky medu

1 lžíce dijonské hořčice

50 ml zeleninového vývaru

sůl, pepř

salát mix rukola, červená řepa, mangold

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Vymažte pekáč trochou másla a zbytek utřete s nasekanými bylinkami, česnekem, lžičkou jemně nastrouhané citronové kůry a lžičkou citronové šťávy. Osolte a opeřete.
- Kuřata omyjte a osušte papírovou kuchyňskou utěrkou. Prsty opatrně zajedte pod kůži na prsou, nadzvedněte ji a vzniklou dutinku naplňte polovinou másla. Zbývajícím máslem potřete kůži.
- Citron nakrájejte na plátky a dejte dovnitř každého kuřete. Položte kuřátka na pekáč prsíčky nahoru a ještě je zvenku osolte a opeřete. Podlijte trochou vody, vložte do trouby a pečte 50 minut. V případě potřeby podlijte další vodou.
- Olej, med a hořčici rozšlehejte vidličkou. Vmíchejte studený zeleninový vývar a dochuťte solí a pepřem. Smíchejte se salátovými listy a hned podávejte.

tip*

Baby kuřata jsou vynikající také s jarní nádivkou. Inspirujte se receptem na minimuffinky ze strany 30. Uzené můžete vynechat nebo nahradit šunkou či drůbežími játry.



Vychutnejte si šálek lahodné kávy Tchibo

Nyní sleva **20 %** na tyto výrobky.



K dostání na vybraných prodejnách Albert od 28. 2. do 3. 4. 2018.

Objevte jedinečný svět Tchibo

VELIKONOCE SI KOLEDUJÍ O NÁPADY

S NETRADIČNÍMI TVOŘÍTKY
OD ALBERTU SE NÁPADY
JEN POHRNOU

**SBÍREJTE BODY ZA SVŮJ NÁKUP A ZÍSKEJTE
VELIKONOČNÍ VYKRAJOVÁTKA A FORMY**

- ✿ 200 Kč = 1 BOD
- ✿ 10 BODŮ = VELIKONOČNÍ TVOŘÍTKA ZDARMA NEBO SE SLEVOU OD 60 %
- ✿ PRVNÍ 2 BODY OD NÁS DOSTÁVÁTE JAKO DÁREK

DĚKUJEME NAŠIM OBCHODNÍM PARTNERŮM
ZA PODPORU TÉTO KAMPANĚ V PRODEJNÁCH ALBERT.



albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Akce platí v prodejnách Albert od 7. 3. 2018 do 3. 4. 2018, nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Pro získání bodů platí cena po odečtení veškerých slev a kuponů za vrácené obaly. Za každých 200 Kč nákupu obdržíte během platnosti akce 1 bod. Na každé kartičce bonus 2 bodů od Alberta. Zboží získáte na základě bodů nasbíraných za nákupy. Podrobnosti na www.velikonoce.albert.cz nebo na informacích prodejce.

BAREVNÝ velikonoční týden s Albertem

Velikonoce jsou v dnešním podání především docela rozpustilé svátky jara, kdy se můžeme kreativně vyžít při zdobení vajíček, přípravě slavnostních pochoutek a tvorbě dekorací. Dříve bývaly spjaté s celou řadou obyčejů a pověr. Ty nejdůležitější spadaly do posledního týdne před Velikonočním pondělním, který se jmenuje pašijový. Každý den má své pojmenování i přesně dané zvyklosti a nemálo se jich točí právě kolem jídla.

FOTO Marek Bartoš FOOD STYLING Veronika Šlajerová, Barbora Mosorjáková
DECOR STYLING Markéta Zindulková STYLING A MAKE-UP Barbora Černá OBLEČENÍ Cherokeee

MODRÉ NEBO ŽLUTÉ PONDĚLÍ

Studentům a dětem začínalo volno a v domácnostech se rozjížděl velký jarní úklid.

ŠEDIVÉ ÚTERÝ

I druhý den týdne se pilně smýčilo. Umývala se okna, uklízela zahrádka a musely se vymést pavučiny ze všech koutů. Na velké vyvařování neměl nikdo ani pomyslení, protože se stále držel půst.

ŠKAREDÁ STŘEDA

Připomíná se škaredý skutek, kdy Jidáš zradil Ježíše Krista. Podle lidové tradice si upečte medové „jidášky“ z kynutého těsta. Osvědčený recept najdete na straně 28. Splétají se, aby připomínaly provaz, na kterém Jidáš ukončil svůj život.

ZELENÝ ČTVRTEK

Tento den si dejte zelený pokrm, abyste si pojistili zdraví na celý rok. Může to být jemná špenátová polévka nebo klasická velikonoční nádivka, do které se přidávají jarní bylinky. Inspiraci najdete na straně 30.

VELKÝ PÁTEK

Den ticha a přísného půstu. Věřilo se, že tento den se dějí zázraky a otevírají poklady. Veškeré domácí práce jsou zapovězeny, rodina se pouze má omýt studenou vodou ze studny pro dobré zdraví.

BÍLÁ SOBOTA

Vše se chystalo na Boží hod. Ještě před východem slunce bylo potřeba uklidit a vybělit stavení. Pekly se mazance a beránci, zdobila se vajíčka a pletly pomlázky.

VELIKONOČNÍ NEDĚLE

Končí půst a je potřeba to řádně oslavit pečínkou. Tipy na recepty z mladé drůbeže najdete na straně 20 a podle strany 36 si připravte bylinkovou vepřovou pečení.

VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

Přišel čas na pomlázku. Stejně jako dnes se od rána chodilo na koledu a vyšlehat děvčata proutím, aby byla svěží a zdravá. Považovalo se to za čest, a pokud na nějaké stavení chasníci zapomněli, bylo to nedobré znamení. Rozdávala se zdobená vajíčka i štamprle něčeho ostřejšího.






VELIKONOCE
SI KOLEDUJÍ
O NÁPADY

Zdobená perníková kraslice

Hody hody doprovody, dejte vejce malovaný a úplně největší! Zaručíme vám, že tuhle velkolepou kraslici koledníci rozhodně nepřehlédnou.

 2 porce

 40 minut + chlazení

 velmi snadné

60 g másla

160 g hladké mouky

50 g cukru

3 lžičce medu

½ lžičky perníkového koření

½ lžičky prášku do pečiva

- Troubu předehřejte na 160 °C.
- Všechny suroviny propracujte na tužší těsto, které před rozválením nechte alespoň hodinu vychladit v lednici. Z papíru vystříhnete tvar velkého vajíčka – aby se na něj dobře vešel nápis, musí být alespoň 20 cm široké.
- Na pomoučném válu rozválejte těsto na silnější plát. Přiložte vystřížený tvar, nožem ho vyříznete a opatrně přeneste na plech. Z písmenek sestavte nápis a otiskněte ho do kraslice. Pečte 15 minut. Nechte úplně vychladnout a pak ozdobte barevnou polevou.

**Zapojte
celou rodinu**



tip*


Připravte se na velikonoční tvoření. V našich prodejnách vybírejte z pestré škály velikonočních vykrajovátek a forem.






Veselé velikonoční sušenky

Tyto sušenky krásně voní po másle. Díky přidanému marcipánu je těsto vláčné a dobře se s ním pracuje. Vychutnáte si je i nezdobené, ale malí koledníci určitě ocení pestrobarevné sušenky ve tvaru roztomilých jarních zvířátek.

 cca 20 sušenek

 30 minut + chlazení

 velmi snadné

150 g másla

1 žloutek

50 g moučkového cukru

250 g hladké mouky

100 g marcipánové hmoty

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Změklé máslo vyšlehejte se žloutkem do pěny, nejlépe elektrickým šlehačem. Poté do něj zašlehejte cukr.
- Marcipán nastrouhejte nejemno a spolu s moukou postupně zapracujte ke žloutkům s cukrem. Uhladte těsto do bochánku a dejte na 30 minut odpočinout do ledničky.
- Z vychlazeného těsta vyválejte plát silný zhruba 4-5 mm.
- Vykrajujte tvary a pomocí nože je přesuňte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte 10-12 minut.

• Cukr, bílky, škrob a citronovou šťávu zhruba 20 minut intenzivně třete vařečkou, až poleva nabyde, zblélá a za vařečkou bude zůstat viditelná stopa. Můžete si ulehčit práci elektrickým šlehačem. V tom případě šlehejte polevu zhruba 10 minut.

• Rozdělte polevu do misek, obarvěte potravinářskými barvivy a dobře promíchejte. Naplňte do zdobicích pytlíčků a ozdobte sušenky.

tip*

Polevu obarvíte i přírodními barvivy – například šťávou z červené řepy, mrkve nebo špetkou kurkumy.



POLEVA NA ZDOBNÍ

250 g moučkového cukru

2 bílky


1 lžička škrobu

1 lžička citronové šťávy

potravinářské barvy

Jidášky a pečení ptáčkové

 25 kusů

 2,5 hodiny

 velmi snadné

300 ml 12% smetany

40 g droždí

80 g cukru

500 g hladké mouky

170 g másla

špetka soli

2 žloutky

kůra z 1 bio citronu

1 vejce

2 lžíce medu

• Smetanu trochu ohřejte, jen tak, abyste v ní udrželi prst. Nadrobte do ní droždí, přidejte po lžici cukru a mouky a nechte 15 minut vzejít. Z másla odkrojte stranou 20 g a zbytek rozpustíte.

• Mouku smíchejte s cukrem a špetkou soli. Přidejte rozpuštěné máslo, žloutky, citronovou kůru a vzešlý kvásek. Dobře propracujte. Pak mísu zakryjte čistou utěrkou, dejte na teplé místo a nechte zhruba hodinu a půl kynout.

• Vykynuté těsto propracujte, rozdělte na poloviny, poté na čtvrtiny a tak dál, až získáte 24 stejně velkých dílků těsta. Z každého uválejte pramen zhruba 20–25 cm dlouhý a stočte do spirálky, zavažte do uzlu nebo vytvarujte jako ptáčka.

• Na plechu nechte jidášky ještě půl hodiny kynout. Než půjdou do trouby, potřete je rozšlehaným vajíčkem. Pečte do zlatova při teplotě 180 °C. Trvá to 15–20 minut.

• Med zahřejte, a až bude horký a tekutý, vmíchejte do něj zbylé máslo. Touto tekutinou potřete upečené jidášky a nechte vychladnout.


tip*

Na očka ptáčků použijte malé rozinky nebo hřebíčky.



Čokokraslice

 10 kusů

 50 minut + chlazení

 snadné

10 vajíček k vyfouknutí – 3 vejce se použijí do těsta

2 lžičce rostlinného oleje

100 g másla

80 g cukru

100 g hladké mouky

1 lžička prášku do pečiva

špetka soli

2 lžičce kefiru

2 lžičce kakaového prášku

čokoládová poleva

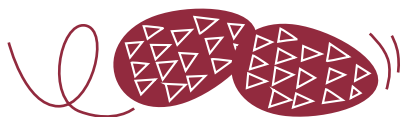
cukrářské zdobení

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Na spodku vajíčka opatrně propíchněte skořápku ostrým nožem a odloupte ji tak, aby vznikl zhruba centimetrový otvor. Žloutek a bílek vylijte do misky. Tři vejce spotřebujte do těsta, zbytek uchovejte v lednici k dalšímu použití. Prázdné skořápky vypláchněte a zvenku pečlivě omyjte. Postavte na papírovou utěrku dírkou dolů a nechte vyschnout. Do každé suché skořápky kápněte trochu oleje a prstem vymažte vajíčko zevnitř. Muffinovou formu vystelte kousky zmuchlaného alobalu a usadte do ní vajíčkové skořápky.
- Změklé máslo utřete s cukrem, pak přidejte tři vajíčka a vyšlehejte do pěny. Přisypte mouku, pečicí prášek, špetku soli a vmíchejte také lžící kefiru. Polovinu těsta oddělte do pevnějšího igelitového sáčku a pevně zavažte. Do zbytku přidejte kakao a zbylý kefir a také přesuňte do igelitového pytlíku. Odřízněte růžky a vajíčka naplňte zhruba do tří čtvrtin.
- Vložte do vyhřáté trouby a pečte 20 minut. Nechte úplně vychladnout a teprve potom oloupejte skořápku.
- Každé vajíčko napíchněte na špejli, polijte čokoládovou polevou a posypte cukrářským zdobením.




tip*

Těsto při pečení nabyde, proto nemusíte skořápky naplnit celé. Pokud by bylo potřeba, po upečení tvar lehce upravte oříznutím – kraslice budou dokonalé.



Nádivkové muffinky

Nádivka, někdy nazývaná také hlavička, nesmí na velikonočním stole chybět. Udělejte ji letos v malých porcích tak akorát do ruky a uvidíte, že se po ní jen zapráší.

 cca 12 kusů

 40 minut

 velmi snadné

8 rohlíků

200 ml mléka

8 vajec

hrst rukoly **albert**

300 g rolované uzené plece

sůl

plátky anglické nebo jiné pěkně prorostlé slaniny

1 lžice sádla

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Rohlíky nakrájejte na kostičky a pokapejte mlékem. Vajíčka rozdělte a z bílků ušlehejte tuhý sníh. Žloutky přidejte k rohlíkům spolu s nakrájenou rukolou a uzeným. Promíchejte, a pokud by bylo potřeba, dochuťte solí – ale opatrně, protože rohlíky i uzené sůl již obsahují. Nakonec zapracujte bílkový sníh.
- Muffinové formy vyložte plátky slaniny – stočte je do kruhu, aby slanina byla po stranách. Dno vymažte sádlem.
- Naplňte nádivkou a pečte v troubě 20 minut, až se na povrchu udělá opečená kůrčička.


tip*


Použijte místo mléka uzený vývar a nádivka se promění v neodolatelně voňavou dobrotu. Zelené bylinky určitě nevynechávejte, bez nich by to nebylo ono. Vhodný je i čerstvý špenát, petrželka nebo mladé výhonky kopřiv, pokud je máte na zahrádce nebo z bezpečného zdroje.




Špenátová polévka se ztraceným vejcem

K zelenému čtvrtku neodmyslitelně patří zelené jídlo. Polévka z jarního baby špenátu bude skvělá volba.

 4 porce

 20 minut

 velmi snadné

3 lžice másla

svazek jarní cibulky

3 stroužky česneku

1 brambora

500 g špenátu

500 ml bio mléka *Nature's Promise*

sůl, bílý pepř

ocet

4 vejce

100 g strouhaného parmezánu

- Na rozehřátém másle opečte nakrájenou cibulku, česnek a syrovou bramboru nastrouhanou najemno. Přidejte špenát, zalijte mlékem, osolte, opepřete a 10 minut vařte. Poté rozmixujte dohladka.

- Ve velkém hrnci dejte vařit dostatek vody s octem – 1 lžice octa na litr vody. Vajíčko rozklepněte do hrnku nebo naběračky, vždy jen jedno. Lžící roztočte vodu v hrnci tak, aby se uprostřed udělal vír. Přesně do jeho středu opatrně vyklopte vejce a vařte přesně tři minuty. Lžící si můžete trochu pomoci, aby se bílek pěkně obalil kolem žloutku. Poširované vajíčko vyndejte děrovanou naběračkou a stejně postupujte také s ostatními vajíčky.

- Na každou porci polévky dejte ztracené vajíčko a posypte parmezánem.

tip*

Vyzrajte na ztracené vejce. Malou misku vystelte fólií lehce potřenou olejem. Do středu rozklepněte vajíčko a provázkem zavažte do malého ranečku. Ponořte do vroucí vody a vařte pět minut.



tip*

Beránka můžete ozdobit i čokoládovou polevou nebo jen pocukrovat. Nejlépe chutná druhý den, ale většinou padne za oběť sladkým chutím hned po upečení.




**NECHTE
DĚTI TVOŘIT**



Hravý velikonoční beránek a zajíček

 1 beránek nebo 2 zajíčky

 70 minut
+ 30 minut zapečení s polevou

 velmi snadné

3 vejce

160 g cukru

210 g změkklého másla + trochu navíc na vymazání formy

1 vanilkový cukr

1 lžička strouhané kůry z bio citronu

špetka soli

270 g hladké mouky

1,5 lžičky prášku do pečiva

2 lžice strouhanky

BÍLKOVÁ POLEVA NA BERÁNKA

3 bílky

180 g moučkového cukru

šťáva z poloviny citronu

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Rozklepněte vajíčka a oddělte žloutky od bílků. Z bílků připravte sníh, zhruba v polovině šlehání přidejte polovinu cukru a vyšlehejte dotuha.
- V druhé míse utřete do pěny žloutky se zbývajícím cukrem. Pak zapracujte změkklé máslo, vanilkový cukr, citronovou kůru a špetku soli. Do mouky nasype prášek do pečiva a začněte ji po dávkách přidávat ke žloutkům. Těsto bude ze začátku vypadat jako drobenka. Zpracovávejte ho dál, až se začne spojovat. Nakonec stěrkou zlehka vmíchejte bílkový sníh.
- Formu pečlivě vymažte máslem a vysypte strouhankou. Naplňte těstem a dejte péct do trouby při teplotě 180 °C. Zajíčka pečte 30 minut, beránka 45 minut. Po upečení zabalte horkou formu na 10 minut do mokrého ručníku a poté opatrně vyklopte.
- Pro přípravu polevy vyšlehejte ve vodní lázni bílky s cukrem a citronovou šťávou na tuhý sníh. Naplňte do zdobičky a udělejte beránkovi srst. Potom dejte na půl hodiny sušit do trouby při teplotě 100 °C.







Brusnice

Vychutnejte si jedinečnou, sladko-kyselou chuť brusinek prémiové kvality Seeberger. Upečte skvělý dezert, ozvláštňte jimi salát, přidejte je do sladké snídaně nebo si je dopřejte jen tak – jako mls.

Špaldové minimazance s brusnicemi

 6–8 kusů

 40 minut + 1,5 hodiny kynutí

 velmi snadné

100 ml mléka
30 g droždí
100 g cukru
100 g brusnic
500 g špaldové mouky
2 žloutky
100 ml kefiru
50 g másla
kůra z 1 bio citronu
1 celé vejce
50 g mandlových plátků

- Do vlažného mléka rozdrobte droždí, přisypte lžici cukru a nechte v teple vzejít kvásek. Brusnice spařte horkou vodou a nechte trochu nabobtnat, aby změkly.
- Ke kvásku přidejte mouku, žloutky, cukr, kefir, rozpuštěné máslo, strouhanou citronovou kůru a okapané brusinky a poctivě propracujte na vláčné těsto. Poté mísu s těstem zakryjte čistou utěrkou a nechte hodinu a půl kynout na teplém místě.
- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Vykynuté těsto prohněte a rozdělte na 6–8 dílů. Každý uhladejte do tvaru koule a položte na plech. Potřete rozšlehaným vajíčkem a nechte na plechu čtvrt hodiny dokynout. V předehřáté troubě pečte dozlatova. Trvá to 15–20 minut. Chvilku před koncem pečení potřete mazance ještě jednou vajíčkem a posypte mandlovými plátky.


tip*

Čím kratší dobu budou mandlové plátky v troubě, tím lepší. Dlouhým pečením zhnědnou a zhořknou.

**Nemáte čas na pečení?
Nevadí, čerstvé mazance
pro vás pečeme v našich
hypermarketech**

Vepřová pečeně na česneku s rozmarýnem a kuskusem

Voňavá pečeně plná bylinek je jako stvořená pro sváteční oběd na Boží hod. Velikonoční neděle bývala prvním dnem, kdy se po půstu mohlo jíst maso, a proto si hospodyně daly s pečením záležet. Patřilo se přichystat pořádný kus vepřového nebo mladé maso. Rodina se slavnostně vypravila do kostela a nechala posvětit mazance, barvená vajíčka, slaninu či klobásy.

 **6 porcí**


 **1 hodina 45 minut**

 **velmi snadné**

4–5 stroužků česneku

sůl

svazek rozmarýnu

1 kg vepřové pečeně 

2 lžíce olivového oleje

2 šalotky

250 ml vývaru

PŘÍLOHA

300 g kuskusu

3 jarní cibulky

2 stroužky česneku

2 lžíce oleje

150 g malých žampionů

150 g špenátu

sůl, pepř

- Dva větší stroužky česneku překrojte na čtvrtinky – klínky. Zbylý česnek utřete se lžičkou soli a smíchejte s nasekaným rozmarýnem.

- Předehřejte troubu na 180 °C.

- Špičatým nožem udělejte do masa několik zářezů, jako při špikování. Do štěrbin vetřete trochu česneku s rozmarýnem a vložte klínky česneku. Zbylou pastou s olejem potřete povrch masa a přesuňte ho do pekáče. Okolo vyskládejte šalotku nakrájenou na klínky a dejte péct do trouby. Pečte alespoň hodinu a půl a během pečení podlévejte vývarem.

- Kuskus připravte podle návodu. Cibulky a česnek nakrájejte a orestujte na rozehrátém oleji. Přidejte očištěné žampiony a poduste je pět minut. Pak přidejte špenát a nechte listy trochu zavadnout. Smíchejte s kuskusem a dochuťte solí a pepřem.

tip*

Než dáte maso na pekáč, převažte ho provázkem. Pečeně si díky tomu zachová pěkný tvar.



Vepřová pečeně

VÝBORNÝ
SLAVNOSTNÍ OBĚD



NÁŠ SOMELIÉR
DOPORUČUJE

EXKLUZIVNĚ
U NÁS



Aliwen Cabernet
Sauvignon
Carménère
Chile

tip*


Klasické vejce Benedikt se servíruje se šunkou a někdy i s opečenými plátky rajčat. Ve vegetariánské verzi podávejte jen s avokádem a rajčatovou salsou. Holandská omáčka však nesmí chybět nikdy.

LUXUSNÍ
SVÁTEČNÍ
SNÍDANĚ

Vejsce Benedikt se špenátem a lososem

Velikonoční prodloužený víkend volá po sváteční snídani. Servírovat se budou samozřejmě vajíčka, a to v té nejnoblejší úpravě.

 **4 porce**

 **25 minut**

 **náročné**

3 žloutky
špetka soli
1 lžička plnotučné hořčice
100 g másla
pár kapek citronové šťávy
4 žemle
8 vajec
300 g baby špenátu
8 plátků uzeného lososa

- Ve vodní lázni vyšlehejte žloutky se solí, hořčicí a dvěma lžicemi vody. Pozor, voda v lázni musí být horká, ale ne vroucí, jinak se žloutky začnou srážet. Šlehejte tři minuty do pěny. Potom začněte po dávkách přidávat rozpuštěné máslo a stále šlehejte, až vznikne omáčka s konzistencí majonézy. Dochutěte citronovou šťávou a případně i solí. Omáčku uchovejte v teple, dokud ji nebudete podávat.
- Žemle rozkrojte a pár minut nasucho opékejte na pánvi řeznou stranou dolů.
- Na opečenou housku dejte oprané listy špenátu a plátek uzeného lososa.
- Ve velkém hrnci dejte vařit vodu s octem – 1 lžice octa na litr vody. Vajíčko rozklepněte do hrnku nebo naběračky, vždy jen jedno. Lžící roztočte vroucí vodu v hrnci tak, aby se uprostřed udělal vír. Přesně do jeho středu opatrně vyklopte vejce a vařte přesně tři minuty. Lžící si můžete trochu pomoci, aby se bílek pěkně obalil kolem žloutku. Pošírované vajíčko vyndejte děrovanou naběračkou na obloženou housku a bohatě polijte holandskou omáčkou.

Vajíčko – poklad ve skořápce

Slepičí vajíčka patří odedávna na náš stůl a dopřávat bychom si je měli nejen na Velikonoce. Jsou plná energie a obsahují kvalitnější protein, než je v maso, mléku či rybách.


Vajíčka ukládejte vzhůru nohama, a ne do dvířek


Vajíčka skladujte nejlépe při teplotě +5 až +8 °C. I když ledničky mají speciální držáky na vajíčka právě ve dvířkách, mnohem lépe jim bude v zdu v lednici, kde je teplota stabilní. Ukládejte je špičkou dolů. Je to sice trochu proti logice stability, ale právě na tupém konci se nacházejí póry, kterými vejce přijímá kyslík. Nejpozději do tří týdnů od snášky vajíčka spotřebujte.

Vaření si pečlivě odpočítejte

Uvařit vajíčka není nic složitého. Nechte je ohřát na pokojovou teplotu a teprve pak vložte do vroucí vody. V ten moment zapněte stopky a počítejte:

 **3 minuty pro pošírované vejce**

 **5 minut pro vajíčka naměkko**

 **7 minut pro vajíčka s tekutým středem zvaná nahniličko**

 **10 minut pro vajíčka natvrdo**

Ve všech případech uvařená vajíčka ihned dejte pod proud studené vody. Potřebují šokově vychladit, aby se dobře loupala skořápka.

Velmi oblíbená jsou pošírovaná neboli ztracená vejce. Vaří se bez skořápky, jen tak rozklepnutá do vroucí vody, což vyžaduje trochu zručnosti. Podrobný návod najdete na straně 31. Ztracená vejce můžete také servírovat do skla. Stačí je posypat parmazánem a čerstvou pažitkou.



VYPLATÍ SE VĚDĚT

Čerstvá vajíčka mají průhledný bílek a kompaktní žloutek. Pokud chcete mít jistotu ještě předtím, než je rozklepnete, ponořte vajíčka do studené vody. Ta, co vyplavou nahoru, jsou staršího data. Na barvě skořápky nezáleží, uvnitř najdete nutričně vždy stejně hodnotné vejce. Rozdílný odstín žloutku je způsoben stravou slepic, nikoli způsobem chovu.

Velikonoční dobroty z Albertu

Až budou koledníci klepat na dveře, ocení kromě vajíček i něco malého na zub. Přichystejte pro ně občerstvení ve stylu tapas připravené z našich velikonočních specialit.

FOTO Marek Bartoš FOOD STYLING Barbora Mosorjáková
DECOR STYLING Markéta Zindulková



1

Velikonoční šunka

→ NAJDETE V OBSLUHOVANÉM ÚSEKU



2



Prosciutto Crudo



Zaalander starý

→ NAJDETE V OBSLUHOVANÉM ÚSEKU





Kozí sýr přírodní

3

→ NAJDETE V OBSLUHOVANÉM USEŘU

PŘIPRAVENO Z NAŠICH PRÉMIOVÝCH PRODUKTŮ

1/ Šunkové rolky s pažitkovým žervé

- Plátky velikonoční šunky potřete domácím žervé s pažitkou (recept najdete na straně 47) a zarolujte.

2/ Vajíčková pomazánka s brokolicí a sýrem

- Čtyři růžičky brokolice povařte pár minut v osolené vodě. Nechte vychladnout a nasekejte nadrobno. Nastrouhejte pět vajíček natvrdo a 80 g sýru Zaalander starý bloček. Vše smíchejte s jedním balením pomazánkového másla a dochuťte solí, pepřem a nakrájenou jarní cibulkou.

3/ Bylinkové trojhránky s kozím sýrem

- Na opečený toustový chléb namažte kozí sýr smíchaný s nasekanými jarními bylinkami. Ozdobte kuličkami hrášku a vařenými křepelčími vajíčky.

OD NAŠICH ČTENÁŘŮ: Velikonoční věnec

Špenátový věnec je elegantní a zároveň velmi chutný způsob, jak zpracovat vykoledovaná velikonoční vajíčka.

O rodinný recept se s námi tentokrát podělila Marcela Hájková z Brna. A jaké je vaše rodinné stříbro?

FOTO Michal Ureš

DECOR STYLING Johana Strížková

FOOD STYLING Veronika Šlajerová

 8 porcí

 70 minut přípravy

 snadné

10 vajec

2 šalotky

1 lžíce másla

750 g čerstvého špenátu

350 g ricotty

120 g strouhaného parmezánu

sůl, pepř

špetka muškátového oříšku

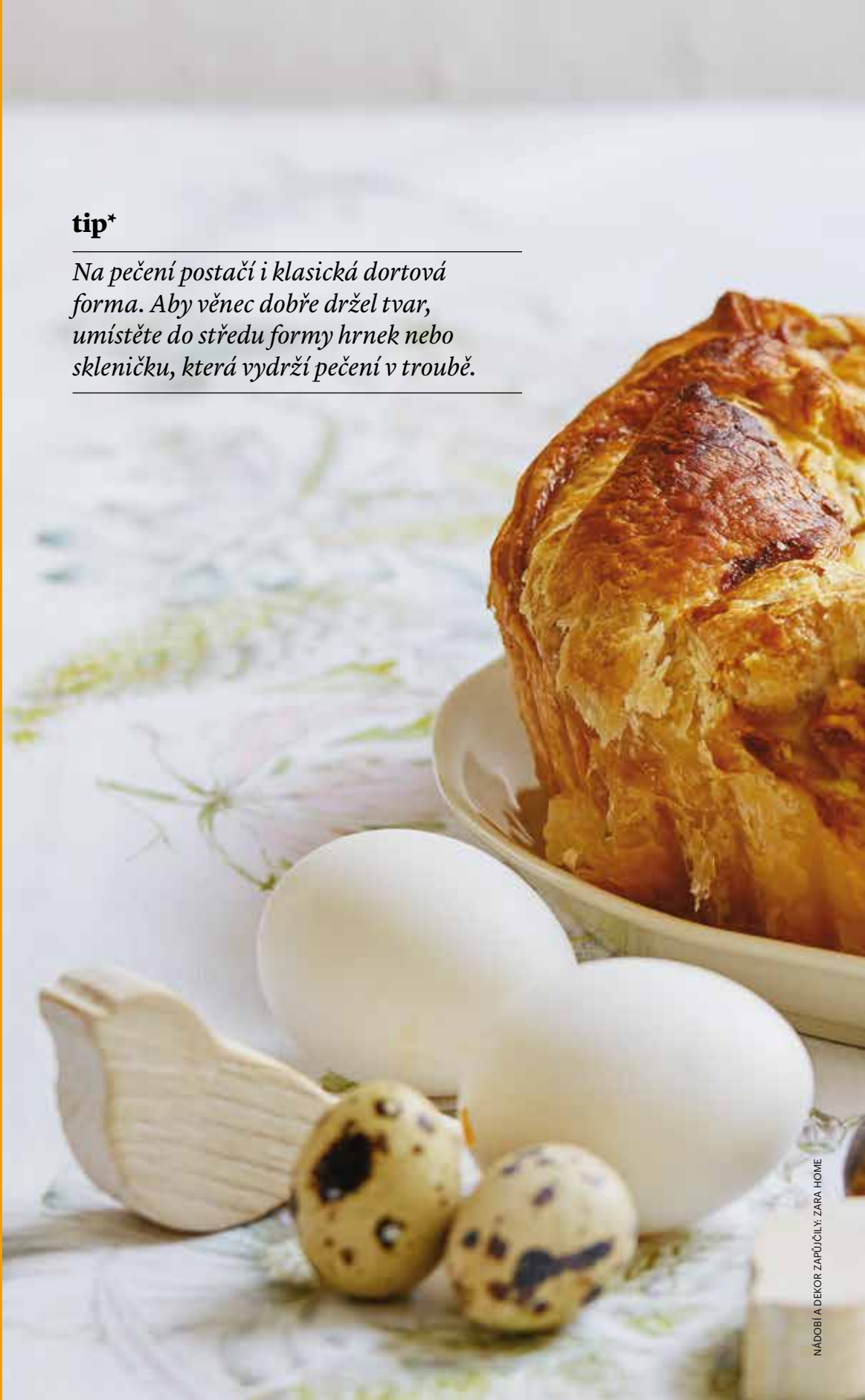
2 balíčky listového těsta

3 lžíce mléka

- Troubu předehřejte na 200 °C.
- Osm vajíček uvařte natvrdo. Šalotku nakrájejte najemno a osmahněte na másle. Přidejte špenát a krátce poduste. Pak dejte stranou a nechte vychladnout. Ricottu prošlehejte se dvěma vajíčky, parmezánem, solí, pepřem a muškátovým oříškem a vmíchejte studený špenát.
- Listové těsto rozválejte na plát silný půl centimetru a nakrájejte na obdélníky. Vezměte bábovkovou formu s rovným dnem a vyložte ji těstem tak, abyste pokryli dno a zároveň na vnitřní i vnější straně nechali přečnívat okraje na zabalení.
- Naplňte špenátem s ricottou a vařenými vejci vcelku. Zabalte cípy těsta a dobře spojte. Potřete na povrchu mlékem a pečte 30–40 minut.

tip*

Na pečení postačí i klasická dortová forma. Aby věnec dobře držel tvar, umístěte do středu formy hrnek nebo skleničku, která vydrží pečení v troubě.





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

Velikonoce letem světem

Velikonoční dobroty všeho druhu jsou odměnou za čtyřicetidenní půst, a proto se na surovinách nešetří. Hutné pečivo plné másla a vajec se v nejrůznějších variantách opakuje v mnoha národních kuchyních. Z těsta podobného našemu mazancovému se v Itálii peče colomba, sladký bochník ve tvaru holubice s cukrovou krustou, i pascha, vysoký mazanec z Ukrajiny. V Británii zase buchtičky hot cross buns, které se zdobí křížkem z těsta. Podobně se křížem zdobí také španělská tarta de Santiago, koláč z křehkého těsta s náplní z mletých mandlí.

SKANDINÁVIE

Ve Finsku si děti pomažou tváře sazemi a vyrážejí do ulic vyzbrojeni košťaty, kávovými konvicemi a březovými větvičkami. Naopak v sousedním Norsku se patří zalézt pěkně domů a číst detektivku. Řada vydavatelství dokonce přichází se speciálním velikonočním vydáním.

USA

Klasický americký zvyk je hledání vajíček v zahradě, které tam ukryl velikonoční zajíček. Nejprestižnější schovávačka se pořádá už 130 let v zahradě Bílého domu. Tuto tradici si do nové vlasti za mořem přinesli němečtí emigranti kolem roku 1700.

NĚMECKO

V Německu hledání vajíček dodržují dodnes. Obchody prodávají nejrůznější košíčky, do kterých si malí hledači uloží nalezené kraslice, raději čokoládové než obarvené slepičí.

ŠPANĚLSKO

Ve Španělsku se slaví „tancem smrti“. Účastníci se obléknou jako kostlivci a o půlnoci ze čtvrtka na pátek vyrazí na tříhodinový průvod městem. Poslední kostlivec v průvodu nese nádobu s popelem.

ITÁLIE

V severoitalské Florencii se zase přímo před světoznámou katedrálou každoročně odpaluje devět

metrů vysoký vůz napěchovaný pyrotechnikou. Explózi spouští florentský kardinál přímo z katedrály na konci bohoslužby. Tato prazvláštní tradice sahá do doby křížáckých válek a má přinést mír a prosperitu.

JIŽNÍ A VÝCHODNÍ EVROPA

Velikonoční kraslice se malují po celém světě. Kromě slepičích jsou oblíbená husí, kachní, křepelčí a dokonce i pštrosí vejce. V Řecku se barví pouze červenou barvou, neboť připomíná krev a ukřižování Ježíše Krista. Chorvaté si vajíčkem přitukávají a v Rusku se při předávání vajíček třikrát obradně políbí.

ČESKO

I český beránek vychází z křesťanské symboliky, kde představuje nevinnou obět. Dříve se na Velikonoce často peklo jehněčí nebo skopové maso. Později, když ovčí chovy nebyly tak běžné, nahradil pečínku beránek z třeného nebo piškotového těsta. Často se peče také zajíček, symbol Velikonoc především v anglosaském světě.

MEXIKO

Přímo nabitá velikonoční symbolikou je mexická capiroxada, která se připravuje během půstu i na Velký pátek. Pečivo zpodobňuje tělo Páně, sladký sirup prolitou krev. Skořice odkazuje na dřevo kříže a hřebíčky, ty mluví samy za sebe. Bílý tvaroh potom symbolizuje plátno, do kterého byl Kristus zabalen po sejmutí z kříže. Tento vynikající pokrm musíte vyzkoušet. Všechny ingredience nakoupíte v našich prodejnách.



České velikonoční kraslice vzbuzují odbiv po celém světě, zatímco pomlázka spolehlivě boduje v celosvětovém žebříčku velikonočních podivností. Má ovšem silnou konkurenci, protože zvláštních zvyků byste po celém světě našli spoustu.

Capirotada – mexická velikonoční žemlovka

Tradiční mexický pokrm, který se konzumuje během čtyřicetidenního velikonočního půstu. Přípravuje se také na Velký pátek.

 4 porce

 4 hodiny

 velmi snadné

150 g hnědého cukru

3 svítky skořice

5 hřebíčků

1 velká bageta

50 g másla

1 hrst sušeného ovoce – rozinek, brusinek, meruněk, fíků apod.

1 hrst pekanových ořechů

200 g měkkého tvarohu v kostce

2 lžice mandlových plátek

1 lžice barevného cukrářského zdobení

tip*

V originálním receptu se používá „queso fresco“, čerstvý sýr z kravského mléka s příměsí koziho. Připomíná trochu český tvaroh nebo indický paneer. V některých domácnostech se ovšem capiroxada připravuje s výrazně vyžralým sýrem typu čedar nebo dokonce s masem.

- Do hrnce nalijte 750 ml vody, přidejte cukr a koření a 25 minut vařte. Potom zakryjte hrnec pokličkou a nechte vařit další dvě hodiny do zhoustnutí. Vylovte koření a nechte sirup vychladnout.
- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Bagetu nakrájejte na plátky a po obou stranách namažte máslem. Rozložte na plech a dejte na 5–10 minut opéct do trouby. Poté nechte vychladnout.
- Dno zapékací formy vymažte más-

lem a dejte na něj jednu vrstvu opečené bagety. Posypte nakrájenými sušenými plody a ořechy a zalijte sirupem. Nechte čtvrt hodiny vsáknout a potřete polovinou tvarohu. Poté následuje vrstva pečiva a celý postup se opakuje, opět s čtvrthodinovou pauzou. Jako poslední vrstvu dejte opečenou bagetu, rozinky a ořechy a zalijte sirupem. Zakryjte alobalem a nechte zhruba půl hodiny odpočinout.

- Zakrytou misku vložte do trouby a pečte 40 minut. Na posledních 15 minut pečení sejměte alobal. Upečenou capiroxada před podáváním posypte mandlovými plátky a cukrářským zdobením.



Jarní zahrádka

Mladou a křehkou jarní zeleninu si nejvíce vychutnáte ještě před tepelnou úpravou v barevných salátech či pomazánkách. Kromě toho tak získáte pořádnou porci vitamínů a energie pro sportovní aktivity či zahradničení.

FOTO Michal Ureš

FOOD STYLING Veronika Šlajerová

DECOR STYLING Johana Strížková

RECEPTY A TEXT Kateřina Bednářová

PAŽITKA

Pažitkou posypte vejce na jakýkoliv způsob anebo ji přidejte do tvarohu, až si budete dělat brambory na loupáčku. Odstříhávejte ji ve spodní části, abyste udělali místo novým výhonkům.

ŘEDKVIČKA

Její štiplavou a svěží chuť si nejlépe vychutnáte na čerstvém chlebu s máslem nebo v tvarohové pomazánce. Má málo kalorií, a tak ji oceníte i během dietního režimu.

BABY ŠPENÁT

Ráno si ho můžete přidat do očištného smoothie, v poledne třeba do rizota a večer si z něj připravte lehký salát.

KEDLUBNA

Nejrozšířenější česká košťálová zelenina. Vychutnáte si ji čerstvou v salátu, a to i včetně listů, zapečenou i smaženou.

MRKEV

Jarní mrkev je sladoučká a šťavnatá. Vyzkoušejte ji jako zdravé chroupání, až vás bude honit mlsná. Můžete ji přidat do pomazánek nebo zeleninové polévky.

JARNÍ CIBULKA


Využijete ji prakticky v každém jídlu a nezapomeňte na ni zejména při přípravě asijských pokrmů!


PETRŽEL

Výrazné aroma petržele podtrhne chuť polévek a příloh. Nikdy ji nevařte, abyste se nepřipravili o hodnotné látky, které obsahuje. Zato si ji můžete zamrazit nebo usušit do zásoby.

Celozrný quiche z jarní zeleniny

Čerstvá mrkev a jemný baby špenát rozehrají s pikantní fetou dokonalou souhru jarních barev a chutí. Tento krásný slaný koláč si vychutnáte hned po upečení, ale i nastudeno.

 **4-6 porcí**

 **70 minut přípravy
+ 30 minut chlazení**

 **velmi snadné**

250 g celozrné pšeničné mouky

140 g másla

1 vejce

2 lžíce mléka


1 lžička soli

NÁPLŇ

svazek jarní cibulky

3 mrkve

2 lžíce másla

1-2 hrsti baby špenátu 

sůl, pepř

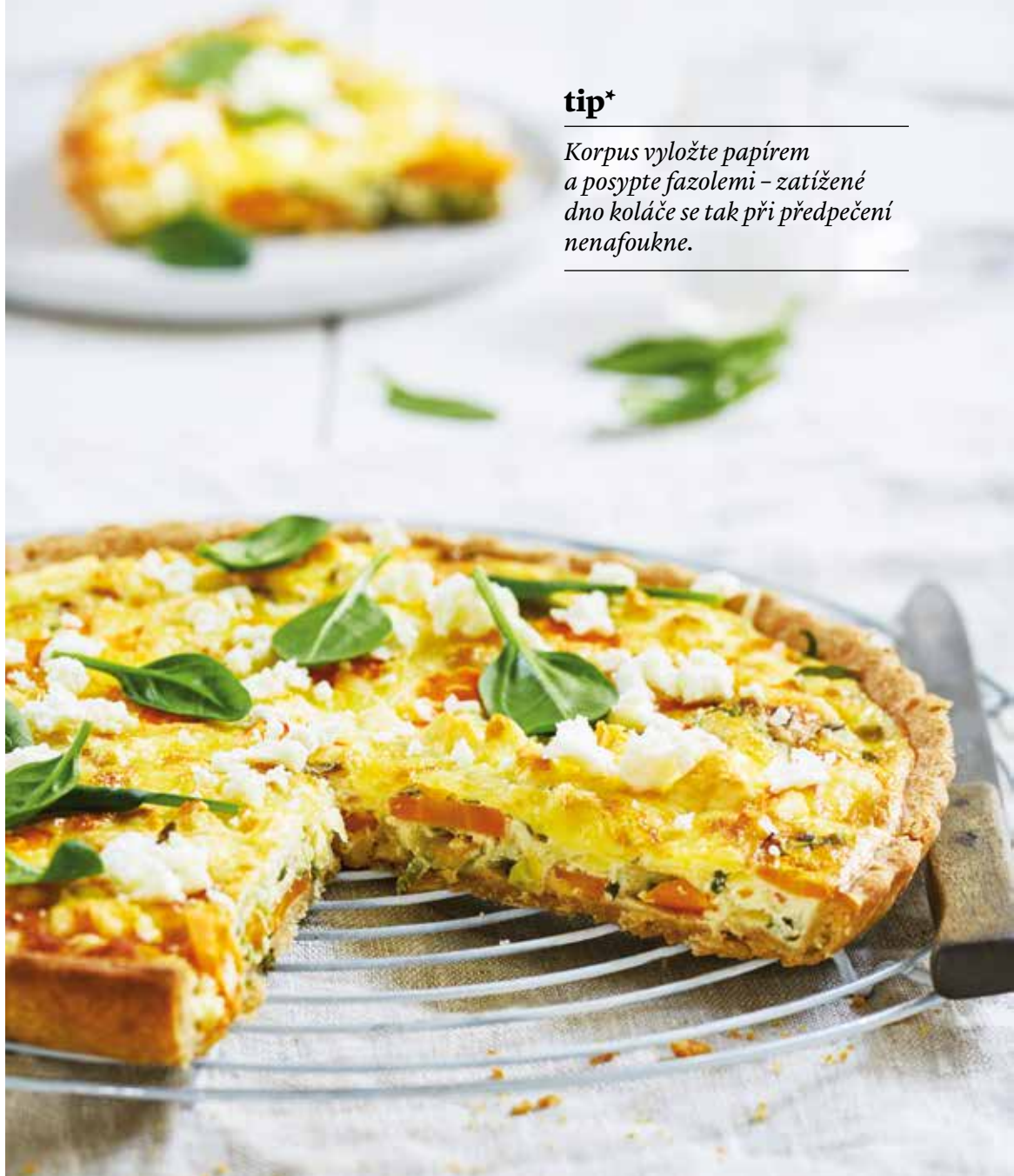
špetka muškátového oříšku

150 g zakysané smetany

4 vejce

100 g tvrdého sýru

70 g sýru feta



tip*

Korpus vyložte papírem a posypte fazolemi – zatížené dno koláče se tak při předpečení nenafoukne.

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Mouku promněte mezi prsty se změkklým máslem, až bude mít konzistenci hrubší drobenky. Pak přidejte vejce, mléko a sůl. Všechno pořádně propracujte. Bochánek těsta obalte fólií a nechte půl hodiny chladit v lednici.
- Vychlazené těsto vyválejte na zhruba půlcentimetrovou tloušťku a opatrně přeneste do vymazané kulaté formy o průměru 22 cm. Uhladte prsty a přečnávající okraje odřízněte. Dno několi-

krát propíchněte vidličkou a dejte na 15 minut předpéct do trouby.

- Nakrájenou jarní cibulku a mrkev krátce orestujte na rozehřátém másle. Podlijte jednou až dvěma lžicemi vody a duste, až mrkev trochu změkne. Nakonec přidejte špenát a promíchejte, aby lehce zavadnul. Dochutěte solí, pepřem a špetkou muškátového oříšku.
- Zakysanou smetanu prošlehejte s vejci a polovinou strouhaného sýra. Smíchejte s podušenou zeleninou a celé nalijte do upečeného korpusu. Roz-

prostřete do stran a posypte zbylým strouhaným sýrem a nadrobenou fetou. Vložte do trouby a pečte 30 minut.

i

ENERGIE: **551,5 kcal / 28 %**

BÍLKOVINY: **18,9 g / 38 %**

TUKY: **37,5 g / 54 %**

SACHARIDY: **18,9 g / 14 %**


Hodnoty odpovídají jedné porci.





Baby špenát

Domácí pažitkové žervé

V jednoduchosti je půvab a o jídle to platí dvojnásob. Tato prostá venkovská dobrota zasytí a vsadíme se, že nejednomu strážníkovvi přivolá i vzpomínky na prázdniny na venkově.

 4 porce

 20 minut přípravy
+ 36 hodin na odležení

 velmi snadné

500 g bílého jogurtu
200 ml 30% smetany
sůl
100 g másla
svazek pažitky
800 g brambor

- Jogurt smíchejte se smetanou a vyklopte do cedníku vyloženého čistým plátkem nebo látkovou utěrkou. Položte ho nad misku a nechte 36 hodin při pokojové teplotě odkapávat syrovátku. Přibližně v polovině času můžete hmotu trochu stisknout a zavázat plátno do balíčku.
- Vzniklé žervé posolte a utřete se změkklým máslem, pak vmíchejte nakrájenou pažitku. Podávejte s uvařenými bramborami.

tip*

Domácí žervé si vychutnáte také s čerstvým kvasovým chlebem bez E, který zakoupíte u nás v Albertu.


PAŽITKOU
ROZHODNĚ
NEŠETŘETE


i

ENERGIE: 593 kcal / 30%
BÍLKOVINY: 10,2 g / 20%
TUKY: 41,1 g / 59%
SACHARIDY: 47,2 g / 17%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Kedlubnový salát se sezamovou solí

Křupavý a svěží salát vám zaručeně spraví náladu a pozvedne sebevědomí při jarním detoxu. Přidali jsme do něj i mladé kedlubnové listy, které obsahují více vitamínu C, vápníku, draslíku i železa než samotná bulva.

 **2 porce**

 **15 minut přípravy**

 **velmi snadné**

2 kedlubny i s listy

2 mrkve

1 svazek ředkviček

1 jarní cibulka

1 lžice olivového oleje

3 lžice limetkové šťávy

2 lžičky medu

1 lžice sezamu

½ lžičky soli

- Kedlubny oloupejte, mladé listy ale nevyhazujte. Kedlubnovou bulvu a mrkve nakrájejte na jemné proužky, ředkvičky na čtvrtinky, jarní cibulku na kolečka. Kedlubnové listy důkladně opeřte a nakrájejte.

- Všechnu zeleninu promíchejte a zalijte dresinkem z oleje, limetkové šťávy a medu. Sezam nasucho opečte na pánvi, až semínka lehce zhnědnou. Potom v hmoždíři rozemněte se solí a nasypete na salát.

tip*

Přidejte kedlubnové listy také do jarních polévek, nasypete je na chleba s máslem nebo je spařte jako špenát.

Využijte celé kedlubny i s listy.



i

ENERGIE: **194** kcal / **10** %
BÍLKOVINY: **10,2** g / **20** %
TUKY: **41,1** g / **59** %
SACHARIDY: **47,2** g / **17** %
Hodnoty odpovídají jedné porci.



Najdete nás na www.facebook.com/Alpro
a www.alpro.com/cz

K dostání
ve vybraných
prodejnách Albert

100%
rostlinné

přirozeně
bez laktózy

jemná
delikátní chuť

bohaté na rostlinné
bílkoviny

přirozeně nízký
obsah tuku

Nature Choice sází na kvalitu



Recept na španělské gazpacho

Vychutnejte si klasickou studenou polévku ze španělské kuchyně.

Složení:

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

Příprava:

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

Doporučujeme podávat dobře vychlazeně.

GLOBALG.A.P.



**Nature
Choice**
S.A.T.

www.naturechoice-sat.com

Almeria, Španělsko
info@naturechoice-sat.com



Pečeme s láskou



Recept na Višňový
věnec najdete na
www.oetker.cz



Vždy se Vám podaří!

Jednoduchá a rychlá příprava kynutého
těsta bez složité přípravy kvasů.



Kvalita je nejlepší recept.

Křupavější

Chutnější

VYPĚSTOVANÉ S SKLIZENÉ PRO SVOU
PĚČÍ NEODOLATELNOU CHUŤ

Voňavější

Pink Lady®

MNOHEM VÍCE NEŽ JABLKO

pinkladyeurope



Malé plody s velkou silou

Bobulové ovoce v sobě skrývá velké množství antioxidantů, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Zařaďte jej do svého jídelníčku – posílíte imunitu, objevíte nový zdroj energie a získáte zářivou pleť.

FOTO Michal Ureš DECOR STYLING Johana Střížková FOOD STYLING Veronika Šlajerová

JAHODY

Mají méně kalorií než meloun či dýně, ale velké množství antioxidantů. Jsou bohaté na rostlinnou vlákninu, draslík, zinek či mangan, který je nezbytný pro správné fungování metabolismu.

MALINY

Posilují vaši paměť, potlačují v těle zánětlivé reakce a zlepšují hodnotu krevního tlaku. Stejně jako jahody jsou bohaté na vlákninu a antioxidanty, které zpomalují stárnutí organismu.

BORŮVKY

Díky vysokému obsahu vitamínu C, tříslovin, železa a dalších bioaktivních látek je konzumace borůvek přirozenou prevencí mnoha nemocí. Stimulují organismus k regeneraci, zlepšují zrak a v trávicím ústrojí mají dezinfekční účinky.

Ovocný salát s makovou zálivkou

Originální a hlavně zábavný! Připravte netradiční zálivku s mákem, přidejte maliny, borůvky a kozí sýr, a objevte překvapivé kombinace chutí. Pokud do salátu vmícháte kuskus, bulgur nebo quinou, získáte extra porci živin a zároveň plnohodnotný oběd či lehkou večeři.

 2 porce

 15 minut přípravy

 velmi snadné

hrst jahod
hrst malin
hrst borůvek
2 hrsti baby špenátu
50 g čerstvého kozího sýru
hrst pekanových ořechů

DRESINK

3 lžíce řepkového oleje
2 lžíce citronové šťávy
1 lžíce medu
1 lžička mletého máku
1/2 lžičky kůry z bio citronu

- Ovoce omyjte a osušte. Salátovou misku vyložte baby špenátem a na něj dejte ovoce.
- Přidejte kousky čerstvého kozího sýru a zalijte dresinkem smíchaným z oleje, citronové šťávy, medu, máku a citronové kůry.
- Nakonec posypte pekanovými ořechy.

tip*

Pro jemnější chuť vyzkoušejte s čerstvým kravským sýrem nebo tvarohem.

SKVĚLÝ PŘEDKRM NEBO NETRADIČNÍ DEZERT




tip*

Aby se kokosová šlehačka povedla, nechte mléko důkladně vychladit v lednici. Když plechovkou nebudete třást, pěkně se od sebe oddělí krém a voda. Kokosovou vodu pak vypijte nebo spotřebujte třeba do smoothie.

**MLSÁNÍ
BEZ VÝČITEK****Kokosové dortíky
s ovocem**

Milujete ovocné dortíky s krémem? Upečte si je tentokrát zdravěji, bez mouky a s kokosovou šlehačkou. Jde to snadno a chutnají skvěle!

 **4 porce**

 **40 minut přípravy + chlazení**

 **snadné**

80 g kokosové mouky
1 lžička pečicího prášku bez lepku
špetka soli
3 vejce
60 ml kokosového oleje + navíc na vymazání formy
60 ml javorového sirupu
120 ml mandlového mléka
1 plechovka vychlazeného kokosového mléka (400 ml)
3 lžičky moučkového cukru
500 g čerstvého ovoce – jahody, maliny, borůvky

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Promíchejte kokosovou mouku, pečicí prášek a špetku soli a rozměňte případné hrudky. Vajíčka vyšlehejte s rozpuštěným kokosovým olejem, javorovým sirupem a mandlovým mlékem. Přilijte k mouce a propracujte na těsto.
- Koláčovou formu nebo menší košíčky vymažte kokosovým olejem a rozdělte do nich těsto. Pečte přibližně 20 minut. Hotové nechte úplně vychladnout.
- Vychlazenou plechovku kokosového mléka opatrně otevřete a ztuhlý krém přendejte do misky. Začněte šlehat na vysoké otáčky. Až zvláční, přidejte cukr a dál šlehejte až do nadýchané konzistence.
- Upečený korpus potřete kokosovou šlehačkou a ozdobte čerstvým ovocem.

**BEZLEPKOVÝ
RECEPT**

Známe vítěze velké instagramové soutěže

1

MÍSTO

Viktorie Hrazdílková

@viktorie_hrazdilкова



Když jsme 10. ledna vyhlásili soutěž „Dokažte, jak jste fit“, tak jsme ani v nejmenším netušili, jaká se strhne lavina příspěvků. Na Instagram jste nám zaslali téměř 4000 fotografií. A my vám moc děkujeme! Nejen za to, že jste se do soutěže zapojili, ale především za inspiraci, kterou jste nám dali. I my řešíme, co jíst, kolik pít, kdy a jak cvičit, jak rychle běhat a jestli lze i zdravě hřešit.

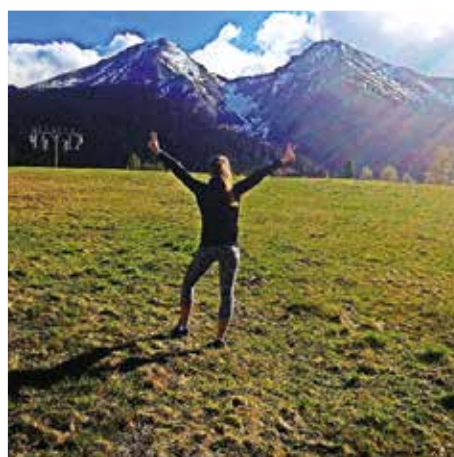
Vybírali jsme dlouho a vášnivě obhajovali svoje favority, až jsme nakonec dospěli do finále

Fotografie vašich aktivit spojených se zdravým životním stylem jste mohli sdílet na Instagramu až do 6. února s hashtagem **#albertzdrave**. Ti nejlepší z vás od nás získávají skvělé pomocníky do kuchyně od značky Philips a balíčky s produkty Nature's Promise.

2

MÍSTO

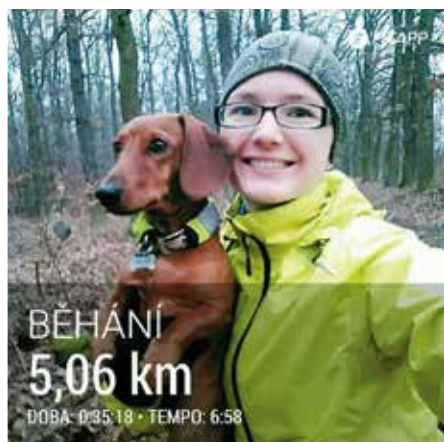
Sabina Jašková
@sabinetsa



3

MÍSTO

Jana Kučerová
@jana.kucerka



Další inspiraci na zajímavé recepty naleznete na stránkách www.albert.cz/recepty

Vaříte podle nás

Máme radost, že se s námi dělíte o své postřehy z kuchyně. Pochlubte se svými úspěchy na Instagramu pod hashtagem **#albertmagazin** nebo nám pošlete fotografie a pište do redakce.



[instagram.com/marlaskitchen](https://www.instagram.com/marlaskitchen) #albertzdrave

[instagram.com/klarka_91](https://www.instagram.com/klarka_91)
#albertzdrave



Nejzajímavější podněty vždy odměníme poukázkou na nákup v prodejnách Albert v hodnotě 300 Kč.



Dopisy i fotografie svých kuchařských úspěchů pošlete na adresu

Redakce Albert v kuchyni / Újezd 19,
110 00 Praha 1, nebo emailem
redakce.albertmagazin@gmail.com



Dobrý den,

jsem vaše nejen věrná zákaznice, ale také dlouholetá čtenářka magazínu Albert. Každý měsíc nedočkavě vyhlížím nové číslo časopisu a poctivě si každé archivuji, a to již pátým rokem. Pokud mám chvíli času a hledám inspiraci, ráda se vracím ke starším číslům a listuji jimi. Vaření a pečení je moje vášeň a velmi ráda v kuchyni experimentuji a zkouším nové věci, což se mi daří právě díky vašim receptům, které jsou pro mne opravdu, ale opravdu velmi inspirativní. Doposud se mi nestalo, že bych alespoň jeden recept z každého čísla nevyzkoušela. Tentokrát mě v nejnovějším čísle zaujal recept na „Batátové brownie“, které jsem musela okamžitě vyzkoušet. U každého, kdo ho ochutnal, sklídl opravdu úspěch.

Chtěla bych vám poděkovat za vaši skvělou práci, kterou odvádíte, a budu se těšit na další číslo magazínu. Přeji vám mnoho úspěchů.

S pozdravem,

Michaela

Finále 5 Zdravé

Všichni mají kuchtíci, pozor!



Přihlaste se do naší kuchařské soutěže, ve které jde jak o vaření, tak o radost ze společného stolování.

Těšíme se na vaše zdravé recepty a krásné fotografie.

Nejlepší týmy vyhrájí víkend na farmě. Uzávěrka je 8. dubna 2018.



Více informací na www.zdrava5.cz

Křížovka
 Tajenku zašlete do 15. 3. 2018 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka. Vylosovany
 luštitel obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výherce křížovky z čísla 2/2018: Stanislav A. Novotný, Jihlava.
 Řešení z minulého čísla: Únor plný zdravý inspirace a pestrých chutí

POMŮCKA: DRC, EDER PRONTO SOT, SUV	KONSTRUKCE ZDI	1. DÍL TAJENKY	ZKRATKA PRAŽSKÉ VYSOKÉ ŠKOLY	MYS	albert	POLOOPIČE	RADIO- AKTIVNÍ PRVEK	2. DÍL TAJENKY	ZRUŠIT
HLAS					LUČINY TAJNÝ LIST Z VÉZENÍ				
BOCCAC- CIOVO DÍLO									
INICIÁLY TENISTY LENDLA			ZVOLNA FUNĚT						
CVIK NA KRUIZICH				PODZEMNÍ CHODBA NÁTĚROVÁ HMOTA					
SPOJNÁ OPTICKÁ SOUSTAVA						DOVNITŘ ŽHNOUT			
albert	PROTIKLAD MALTA					DRUH AUTA PLAŠŤ			
JINAK				DOMÁCKY KAREL SNAŽIT SE PRÍMĚT					
DIREKT				NAPLNIT TEKUTINOU KVĚTINA					
SPZ TACHOVA			JMÉNO SKOŘEPOVÉ DOYLOVO JMÉNO				3. DÍL TAJENKY	KORYŠI	
PŘEDNAŠEČ POEZIE									
OCHUTIT SOLÍ						TYP FORDU KLEPNA			
OBVIŇOVAT						ZIP UMĚLECKÁ DVOJICE			
albert	BÁJNÝ DAIDALŮV SYN	INICIÁLY EINSTEINA 4. DÍL TAJENKY			NĚMECKY „TRÍ“ CHRÁNĚNÍ				
PŘÍTOK DUNAJE V PASOVĚ			KARIBSKÝ OSTROV ZÁHYBY TKANINY					HLUPÁČEK	
NÁZEV ZNAČKY DRASLÍKU			HBITÉ (v hudbě) NĚMECKÁ ŘEKA						
VÝZVY					ZVÝŠENÝ TÓN DOMÁCKY ILONA				
NAPOVÍ- DATI					INICIÁLY LEVĚHO PACINOVO JMÉNO				
EXPEDO- VANÍ POŠTOU									
SYROVÉ (básnický)				JMÉNO PSA					

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 15. 3. 2018 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka.
 Výherce sudoku z čísla 2/2018: Božena Řihová, Horažďovice.
 Řešení z minulého čísla:

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

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

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

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

Chuť má jméno...
Prantl

PREMIUM

BARCELONA

PIKANTNÍ ŠPANĚLSKÁ CHUŤ

NA 100g
VÝROBKU
BYLO POUŽITO
130g
MASA



JDEME
CESTOU
KVALITY
POJĎTE
S NÁMI

www.janprantl.cz

Novinka



TRADICE
OD ROKU
1889

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



Dovážíme prémiové hovězí maso z NAMIBIE a BOTSWANY

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

ořech z kýty



loupaná plec



kulatá plec
(„falešná svičková“)



ANIMALCO

ANIMALCO a.s., Na Kocínce 1, 160 41 Praha 6 - Dejvice
tel.: +420 220 107 111, fax: +420 233 332 283, e-mail: info@animalco.cz, www.animalco.cz



NAMIBIE / BOTSWANA

Díky vyšší nadmořské výšce a poloze jsou klimatické podmínky podobné jako v Jižní Americe a chov skotu má v těchto zemích staletou tradici.

Najdeme zde rozmanitý mix plemen, většinou ale křížence evropských masných plemen a plemen vhodných pro chov v teplejším klimatu. Díky absenci mléčného průmyslu se chov skotu koncentruje výhradně na masnou produkci.

Chov dobytka probíhá v otevřeném a zdravém prostředí bez použití hormonů a antibiotik.

Vlády obou zemí vlastní nebo spolu-vlastní největší porážky a veškerý zisk je investován zpět do místních komunit a na podporu místních farmářů.

Hovězí maso z Namibie a Botswany pochází z mladých zvířat a delší dobu zraje ve vakuu (až 6 měsíců), proto je křehké a vhodné na přípravu jak štavnatých steaků, tak na dušení, pečení nebo na přípravu omáček.

Maso z Namibie a Botswany má garantovanou dlouhou záruku díky ošetření masa před balením kyselinou mléčnou, která má charakteristické aroma. Dlouhé zrání masa je zárukou vysoké kulinářské hodnoty.



SV. PATRIK
17/3
SINE METU

Oslavy v irském stylu

DEN SVATÉHO PATRIKA

Staňte se na jeden den Iry a oslavte jejich nejznámější svátek – Den svatého Patrika, který se po celém světě bouřlivě pořádá každoročně 17. března na počest svatého Patrika, a je ve znamení zábavy, přátelství, soudržnosti a samozřejmě kvalitní whiskey, která na žádné pořádné irské oslavě nemůže chybět.

Kdo byl svatý Patrik?

Svatý Patrik byl misionář a mnich, který v Irsku šířil víru, stavěl školy, kostely a pokřtil zde tisíce lidí.

Zelená vládne všude

Den svatého Patrika je oslavou pozitivní odvahy, která nás vede k překročení vlastní komfortní zóny a získávání nezapomenutelných zážitků. Méně strachu totiž znamená více života, prožívání úžasných dobrodružství a poznávání nových lidí.

Irská zábava doma i v klubu

17. března 2018 proběhne v Praze Tour svatého Patrika, kterou doplní akce ve více než 400 podnicích po celé České republice. Oslavy budou i tentokráte pod taktovkou legendární whiskey Jameson, která je nejprodávanější irskou whiskey na světě. Atmosféru Dublinu si ale můžete užít i s přáteli v soukromí svých domovů a tento výjimečný den zapít autentickou whiskey Jameson.



www.jameson.cz
#sinemetu #bezestrachu
Pijte s rozumem

SINE METU

Orion **Lentilky**
**HRAVÉ A BAREVNÉ
 VELIKOKONOCE**

**KUP ORION
 VELIKONOČNÍ PRODUKTY
 V MIN. HODNOTĚ 99,- KČ A ZÍSKEJ DÁREK
 CHŇAPKU ORION.**

DÁREK OBRŽÍTE NA INFORMACÍCH ALBERT
 PO PŘEDLOŽENÍ ÚČTENKY.

AKCE PLATÍ V HYPERMARKETECH ALBERT OD 7. 3. DO 3. 4. 2018 NEBO DO VYDÁNÍ ZÁSOB.

**Objev novou
 chuť exotiky a vyhraž!**

Orion **Margot
 EXOTIC**

**75x
 HOUPACÍ SÍŤ
 LA SIESTA**

**3x
 ZÁJEZD
 DĚ VLASTNÍHO
 VÝBĚRU V HODNOTĚ
 50 000 KČ**

Kup 3 jakékoliv tyčinky Margot.

↓

sms

Pošli SMS s údajmi z účtenky.

↓

Vyhraj!

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

Soutěž probíhá
 od 7. 3. do 3. 4. 2018.

VYHRAJ VÝLET DO ALP A STOVKY DALŠÍCH CEN



- 1 KUP ACTIMEL
- 2 ZADEJ KÓD NA STAYSTRONG.COM/WIN
- 3 IHNED ZJISTI, JESTLI VYHRÁVÁŠ:



1x VÝLET DO ALP



25x NÁRAMEK FITBIT®



275x BUFF® ŠÁTEK

Soutěž probíhá od 9. 2. 2018 do 31. 3. 2018. Obrázky jsou pouze ilustrační. Více na www.staystrong.com/win.

Pribináček



30x mobil Samsung Galaxy A5 vč. selfie tyče



ilustrační obrázek

Vyhráj Samsung Galaxy A5 a užij si novou aplikaci od Pribináčka!



Kup 3x Pribináček



pošli SMS



a vyhráj!

Soutěž probíhá od 1. 3. do 31. 3. 2018. Akce probíhá pouze v prodejnách Albert. Více informací o soutěži na www.pribinacek.cz

NESCAFÉ
CLASSIC
Crema

VYHRAJ S NESCAFÉ CLASSICKÝ SKÚTR

NOVÉ

KUP 1 KS KÁVY

NESCAFÉ CLASSIC 200 g
NEBO CLASSIC CREMA 200 g,

POŠLI SMS A HRAJ

O 3 SKÚTRY VESPA 125



ILUSTRÁČNÍ FOTO
VÍCE INFORMACÍ NA WWW.NESTLE.CZ
SOUTĚŽ PROBÍHÁ 21. 2. – 20. 3. 2018



*Připravte večeri
snadno a rychle.*



- ✓ ČESKÝ VÝROBEK
- ✓ ČESKÝ PŮVOD MASA
- ✓ RYCHLÁ A JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA
- ✓ ŠETŘÍ VÁŠ ČAS

WWW.VODNANSKADRUBEZ.CZ

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT



Lina



**ONDŘEJ
SYNEK**
PĚTINÁSOBNÝ
MISTR SVĚTA
VE VESLOVÁNÍ

Nadupaná
ODMENA



**VYHRAJ ZÁJEZD
PRO 2 OSOBY
NA VELKOU CENU
KATALÁNSKA
V BARCELONĚ**



MONSTER
ENERGY
GRAN PREMIER
CATALUNYA



KUP SI MONSTER, SCHOVEJ SI ÚČTENKU,
ZAREGISTRUJ SE NA WEBU
WWW.MONSTERSOUTEZ.CZ/ALBERT

AKCE PLATÍ 21. 3. 2018 - 17. 4. 2018
K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT.

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.MONSTERSOUTEZ.CZ/ALBERT



*Jednoduše
poctivá paštika*

**Velikonoční
paštiková
bonboniéra 150 g**

K dostání na hypermarketech
Albert v období 21. 3. - 3. 4. 2018.

Výrobky Krajanka jsou k dostání ve vybraných prodejnách Albert.
www.pastiky.info



TASTE THE FEELING

Logo Coca-Cola a tvar balíčku Coca-Cola jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.

Na sváteční stůl



2,25 l

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



NOVINKA

DELIKA

DELIKATESNÍ POMAZÁNKY

... třeba na piknik nebo jako dip

česnečka

JAKO DIP

topinková

ROVNOU NA TOPINKU

*tvářhavá
s pažitkou*

LEHKÁ A SVĚŽÍ

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.: +420 511 190 512, delika@delikalahudky.cz

Všechny druhy naší sekané najdete v samoobslužné vitrině.



K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.

Ravy

happy
day
Mild



NEW

HAPPY DAY MILD MĚNĚ
KYSELÝ, LAHODNĚJŠÍ.
VYROBENÝ Z EXTRA
JEMNĚHO OVOCE.

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH
PRODEJNÁCH ALBERT.



EXKLUZIVNĚ
V ALBERTU

K dostání na vybraných prodejnách Albert.



Kuřecí **ROCKY** s nádivkou

Jsou vhodné na pečení
Kvalitní kuřecí maso
Šťavnatá nádivka



Rychlá a chutná večeře!

NOVINKA

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

www.dzklatovy.cz



RABBIT

TRHOVÝ ŠTĚPÁNOV a.s.

Váš dodavatel
králíčího masa.

K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.

WWW.RABBIT.CZ

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



LE & CO

VÝROBA UZENIN®

OBLÍBENÉ PLÁTKOVANÉ VÝROBKY
OD SPOLEČNOSTI LE & CO

... žijeme s chutí.



zelená linka: 800 100 172

www.sunka.cz

K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.



Beyond PURINA®

GRANULE PRO PSY
Z PŘÍRODNÍCH SUROVIN

- ✓ JEHNĚČÍ NEBO LOSOS JE VE SLOŽENÍ **NA 1. MÍSTĚ**
- ✓ **BEZ** PŠENICE
- ✓ **BEZ** UMĚLÝCH AROMAT, BARVIV A KONZERVANTŮ
- ✓ S VITAMÍNY A MINERÁLY



PURINA

S nadšením pro vaše miláčky.™

Dopřejte si

zázračné ošetření!


AUSSIE

**JSOU TO VÍCE NEŽ JEN VÝROBKY PRO PÉČI O VLASY.
JE TO ŽIVOTNÍ POSTOJ.**

Pro Aussie je důležité, aby vaše vlasy vypadaly dobře. Důležité je však také to, aby vám účas nikdy nestál v cestě za dobrou zábavou. Víme, že budete výrobky Aussie milovat skoro stejně, jako budete milovat své auslnivé vlasy, až tyto produkty použijete.

Samozřejmě také víme, že v životě jsou důležitější věci než vlasy, ale pořád si myslíme, že je dobré začít právě u nich!



Nově jsou Aussie výrobky k dostání na všech hypermarketech Albert.

bella

Happy

*Z lásky
k dítětku...*



V HYPERMARKETECH
ALBERT
NYNÍ V AKČNÍ
NABÍDCE



Dětské pleny a podložky **HAPPY** a **PANDA**

Dámská hygiena

Akční nabídka platí od 28. 2. do 3. 4. 2018

www.bellabohemia.cz

LEIFHEIT**CLEAN TWIST
EXTRA SOFT M**NEJDOKONALEJŠÍ
SYSTÉM
ODSTŘEDIVÉHO
ŽDÍMÁNÍ**999,-****CLICK
SYSTEM****TV REKLAMA**
19. 3.–1. 4. 2018**VYSAVAČ NA OKNA
WINDOW CLEANER
S MOPEM**INOVATIVNÍ ČIŠTĚNÍ OKEN
BEZ KAPEK, BEZ NÁMAHY,
BEZE ŠMOUH**CLICK
SYSTEM****1 290,-**

PLATNOST AKČNÍCH CEN: 1. 3.–31. 3. 2018

**DOPORUČOVANÁ ZNAČKA
Č. 1 V NĚMECKU A ŠVÝCARSKU*** značka elmetx je č. 1 mezi zubními pastami doporučovaná německými a švýcarskými zubními lékaři. Na základě „Dental tracking“ studie. Měsíčně v ústavních 300 zubních lékařů v Německu (2017) a 200 zubních lékařů ve Švýcarsku (2017).

Jaké máte příznaky citlivosti zubů?

**Obnažené zubní
krčky**

- ✓ Trpím občasnou bolestí zubů při konzumaci studených a teplých nápojů
- ✓ Trpím zvýšeným rizikem tvorby zubního kazu
- ✓ Hledám zvýšenou ochranu před zubním kazem a zároveň řešení citlivosti zubů

**Výrazná citlivost
spojená s bolestí**

- ✓ Trpím akutní a každodenní bolestí citlivých zubů
- ✓ Potřebuji okamžitou úlevu a řešení
- ✓ Doposud jsem nenašel vhodnou pastu na své citlivé zuby

Citlivé zuby?
Máme pro Vás řešení

Ochrana před občasnou citlivostí zubů



Okamžitá a dlouhotrvající úleva od bolesti


Velikonoční sušenky z kokosové mouky




Řekněte to sušenkami. Tyhle jemné sušenky z kokosové mouky se báječně hodí nejen k čaji o páté. Díky hravým vykrajovátkům a raznicím s písmenky, které si můžete pořídit v našich prodejnách, z nich vykoulíte i originální jmenovky na sváteční tabuli.

FOTO Lucie Fenclová FOODSTYLING Marika Kučová

 **2 plechy**

 **1 hodina 20 minut**

 **velmi snadné**

100 g másla

75 g třtinového cukru

2 lžice medu

1 vejce

60 g bio kokosové mouky

Nature's Promise

140 g celozrnné špaldové mouky

+ na pomoučení válu

30 g strouhaného kokosu

- Máslo o pokojové teplotě vyšlehejte s cukrem a medem. Pak zapracujte vejce, až vznikne hladký a našlehaný krém.
- Do vyšlehaného másla nejprve pomocí vařečky a pak ručně zapracujte obě mouky a strouhaný kokos. Mělo by vzniknout nelepivé hladké těsto, které zabalte do potravinové fólie a nechte 30 minut odpočinout v lednici.
- Troubu rozehejte na 160 °C a plech vyložte pečicím papírem.
- Na lehce pomoučeném vále z těsta vyválejte plát o tloušťce přibližně 4–5 mm a pomocí vykrajovátek vytvářejte různé tvary sušenek. Pokud máte razítka s písmeny, můžete na každou sušenku vyrazit například jméno.
- Sušenky vyskládejte na plech a pečte 6–8 minut do zezlátnutí okrajů.



Videorecept najdete na blog.naturespromise.cz

tip*

Sušenky můžete ozdobit například čokoládovou polevou. Budete na ni potřebovat kvalitní hořkou čokoládu a máslo (100 g hořké čokolády, 50 g másla), které rozpustíte ve vodní lázni. Hotové sušenky namáčejte do polevy a nechte zaschnout.

CHUŤ, KTERÁ SE ROZVINE



PROTOŽE NA DOBRÉ VĚCI SE
VYPATÍ POČKAT, INGREDIENCE
DO BIRELL BOTANICALS
PŘIDÁVÁME V PRŮBĚHU
19 DNŮ PĚČE A ZRÁNÍ.
DOPŘEJTE SI NOVÉ
NEALKOHOLICKÉ OSVĚŽENÍ!

19 DNŮ | POSTUPNĚHO
PŘIDÁVÁNÍ
INGREDIENCÍ
BEHEM VÁŘENÍ A ZRÁNÍ

B
BIRELL
Botanicals