

KVĚTEN • 2018

albert

V KUCHYNI

OSVĚŽTE SE
SLADKÝMI MELOUNY
.....
CHŘESTOVÁ SEZONA
V PLNÉM PROUDU
.....
ZAŽIJTE AUTENTICKÝ
STREET FOOD

začínáme grilovat

SOUTĚŽ

VYBER
SI SVŮJ
STYL

Z DESIGNOVÉ KOLEKCE KOFILA!

NAJDEŠ VÝHERNÍ KÓD UVNITŘ OBALU VE STYLU
KUBISMUS, SECESE, STREET ART NEBO POP ART?
POŠLI SMS A VYHRAJ! VÍCE INFO NA
WWW.KOFILA.CZ

NOVÁ
chuť višně



TASTE IT. LOVE IT. LIVE IT.

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Milé čtenářky a milí čtenáři,

vítám vás na stránkách našeho dalšího jarního vydání. Teplé dny nás budou provázet několik dalších měsíců a z kuchyní se všichni přesouváme na prosluněné terasy a zahrady. Vaření venku je zárukou skvělé zábavy s vaší rodinou a nejlepšími přáteli a na čerstvém vzduchu chutná přece nejlépe.

Je nejvyšší čas oprášit gril a pečlivě prostudovat nabídku našich báječných receptů. Na rozpáleném roštu to samozřejmě vždy sluší kvalitním masíčkům.

Nechte se ale inspirovat dalšími povedenými nápady a zkuste letošní grilovací sezonu trochu jinak. Avokádo plněné šťavnatými rajčátky a středomořským sýrem je úchvatný a rychlý recept, kterým oslníte každého strávníka. Stejně dobře se na grilu bude dařit chřestovým závitkům s křupavou slaninou nebo plátkům sladkého melounu. Na ohni jim stačí opravdu jen pár minut a uvidíte, jak báječně vám přijdou k chuti.

K jaru neodmyslitelně patří čerstvé bylinky, kterými při vaření opravdu netřeba šetřit. Vysadte si doma nebo na balkoně malou zahrádku a mějte tyto voňavé pomocníky vždy po ruce. U nás v Albertu najdete pestrou nabídku bylinek v květináči a my vám rádi poradíme, jak s nimi správně zacházet.

V plném proudu je také chřestová sezona. Rozhodně si ji nenechte ujít a vychutnejte si křehké stonky tohoto jarního pokladu naplno. V horkých dnech vás osvěží studená polévka z bílého chřestu a ten zelený jsme pro vás upravili do tradičních italských těstovin carbonara.

Další lákovou inspirací jsou sladké melouny. Vykouzlete z nich báječnou nedělní snídani, rozmixujte na fantastické domácí šťávy, které oceníte při každé zahradní slavnosti. Parádně fungují všechny druhy v kombinaci se salátem, proto se nebojte popustit uzdu své kulinářské fantazii. Můžete je do salátů jen tak nakrájet nebo před podáváním ogrilovat. Jejich sladká chuť tak získá nový rozměr.

Pro ty, kteří v kuchyni rádi experimentují, doporučujeme rubriku S Albertem kolem světa. Tentokrát jsme zaostřili na street food neboli jídlo z ulice, které vám určitě připomene dobrodružné výpravy do dalekých krajů. K vaření rozhodně přivítejte partu kamarádů, protože při přípravě těchto pokrmů je spousta zábavy opravdu zaručena. Pochutnáte si pak společně na asijském rýžovém burgeru s trhaným masem, oblíbeném kebabu nebo tradičních vietnamských knedlíčích.

Užijte si vaření s naším magazínem a nezapomeňte, že vždy máme velkou radost, když se s námi o své úspěchy z kuchyně podělíte.



Anna Tošovská
šéfredaktorka

[Signature]

TITULNÍ STRANA:
FOTO Michael Dvořák FOOD STYLING Barbora Mosorjáková
DECOR STYLING Denisa Hříčišcová

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 30. 5. 2018
REDAKCE: Anna Tošovská (šéfredaktorka),
Kateřina Bednářová (food editorka),
Eliška Pekárková (produkce)
FOTOGRAF: Michal Uřeš, Michael Dvořák,
Luboš Wisniewski
FOOD STYLING: Barbora Mosorjáková,
Lenka Táchová, Veronika Šlajerová
DECOR STYLING: Johana Strážková,
Denisa Hříčišcová, 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.

ADRESÁŘ:
POTTEN&PANNEN / Újezd 25, Praha 1
LE PATIO / Jungmannova 748/30, Praha 1
BUTLERS / OC Flora, Vinohradská 151, Praha 3
NANU-NANA / Na Pankráci 1727/86, Praha 4
P&J BAZAR / Anny Letenské 1240/2, Praha 2
À PROPOS / Dlouhá 36, Praha 1
FLOWERS&LIVING / Dejvická 401/42, Praha 6
NILA / Korunní 91, Praha 2
A&A Galerie Dům u Černohorských / Újezd 19/409,
Praha 1
NOI / Újezd 19, Praha 1

Na každý den <i>Májové večere</i>	8
Grilujte s Albertem <i>Na grilu chutná nejlépe</i>	16
Podle kalendáře <i>Luxusní chřestové recepty</i>	32
Porce zdraví <i>Sladké a šťavnaté melouny</i>	36
S Albertem kolem světa <i>Street food jako na dlani</i>	42
Soutěž <i>#albertovakavarna</i>	48
Domácí stříbro <i>Recepty od našich čtenářů</i>	50
Maminky maminkám <i>Dobroty pro vaše nejmenší</i>	52
Napište nám <i>Podělte se nejen s námi o své kulinářské úspěchy</i>	56
Luštěte a vyhrajte <i>Křížovka a sudoku</i>	57
Videorecept <i>Voňavý chlebiček s bazalkou a sušenými rajčaty</i>	74



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

[albertceskarepublika](https://www.instagram.com/albertceskarepublika) [#albertmagazin](https://www.instagram.com/albertmagazin) Albert ČR Albert ČR

LEHKÝ DRINK S TĚŽKÝM JMÉNEM [kuantró fiz]



Naplňte sklenici ledem, přidejte Cointreau [kuantró],
vymačkejte šťávu z poloviny limetky a dolejte sodou.
Po promíchání dozdobte měsíčky limetky.



+



+



K dostání ve vybraných prodejnách Albert

4 cl [kuantró]

½ limetky

10 cl sody

Seznam receptů

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

nápoje

Zázvorový Beton	●▼■	29
Vodní meloun & citron	●■▼■	37
Piel de sapo & kokosová voda	●■▼■	37
Cantaloupe & galia	●■▼■	37

snídaně a svačiny

Snídaně v melounu	●▼	38
Chřestové svazečky	●■	24
Kukuřičný chléb se sušenými rajčaty	▼	74

polévky

Zeleninová polévka s bylinkovými celestýnskými nudlemi	▼	13
Studená chřestová polévka	●▼	33

hlavní jídlo

Pikantní kuřecí paličky	—	8
Žampiony se zapečenými vejci	▼	10
Fusilli s hráškovým pestem	▼■	11
Pečené batáty se špenátem a piniovými oříšky	●▼	12
Tacos s vepřovou panenkou	■	14
Kofty na grilu s bulgurem	—	18
Oříškový bulgur s melounem cantaloupe	■▼■	18
Grilované avokádo	●▼	24
Chřestové linguine carbonara	▼	34
Vietnamské knedlíčky bánh bao s omáčkou nuoc mam	—	44
Durum kebab	—	46
Rýžový burger s trhaným masem	●■	47
Příkrmový rýžový nákyp naslano	—	53

saláty

Salát s grilovanou zeleninou a opečenou klobásou	■	22
Grilovaný cantaloupe s rukolovým salátem	●▼	39
Salát s jedlými květy	●■▼■	27
Salát s chřestem a jahodami	●■▼■	35

zákusky

Horalkový dort	▼	31
Čokoládová pizza s ovocem	▼	41
Rychlá jahodová roláda	▼	50
Jahody na grilu	●■▼■	24

omáčky

Dip z grilovaného ovoce	●▼	18
Mátová omáčka	●▼	18

Pikantní kuřecí paličky

Kdyby existovala hitparáda rychlých a chutných jídel, obsadily by kuřecí paličky bezesporu jednu z čelných pozic. Pikantní tečka na závěr dne.

-  **4 porce**
-  **45 minut přípravy**
-  **velmi snadné**

200 ml kečupu – jemný nebo i pálivý
150 ml sójové omáčky
zhruba 5 cm velký kousek čerstvého zázvoru
4 stroužky česneku
120 g hnědého cukru
40 ml vývaru
12 kuřecích paliček **albert**
1 lžice oleje
hrst čerstvého koriandru
listový salát nebo zelenina k podávání

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Smíchejte kečup, sójovou omáčku, nastrouhaný zázvor, nasekaný česnek, cukr a v případě potřeby naředte trochou vývaru.
- V marinádě obalte kuřecí paličky, dejte na plech vymazaný olejem a pečte 40 minut.
- Hotové paličky posypte čerstvým koriandrem a podávejte s listovým salátem nebo čerstvou zeleninou.

tip*

Nechte si trochu marinády stranou a podávejte ji jako dip s nakrájenou čerstvou zeleninou. Kořeněnou chuť skvěle vyváží jogurt ochucený trochou soli a citronové šťávy.

i

ENERGIE: **582** kcal / **29%**
BÍLKOVINY: **46,4** g / **93%**
TUKY: **21,2** g / **30%**
SACHARIDY: **52,6** g / **19%**
Hodnoty odpovídají jedné porci.



uvařeno během chvilky

Komu by se chtělo postávat u plotny, když je jaro v plném proudu! Díky našim receptům rychle vykouzíte chutné večere plné báječných surovin a zbyde vám i dost času na procházku, zahradničení či romantické večerní posezení.

FOTO Luboš Wisniewski FOOD STYLING Barbora Mošorjáková
DECOR STYLING Markéta Zindulková



HOĎTE TO NA GRIL

Paličky si můžete upéct i na grilu a během pečení potírat zbylou marinádou.



NÁDOBÍ A DEKOR ZAPŮČILY: POTTEN&PANNEN, LE PATIO, BUTLERS VANU NANA, P&J BAZAR



Kuřecí paličky

Ideální porce šťavnatého kuřecího pro všechny milovníky masa na kosti. Praktické balení oceníte i při grilování.

Žampiony se zapečenými vejci

Milujete vajíčka a docházejí vám nápady, jak je připravovat? Vyzkoušejte je se žampiony v netradiční úpravě s balzamikem a zkaramelizovaným cukrem. Chutnají doslova božsky.

-  **4 porce**
-  **30 minut přípravy**
-  **velmi snadné**
- 1 lžíce másla
- 8 vajec
- 50 ml smetany
- 2 lžíce strouhaného parmazánu
- sůl, pepř
- 500 g zahradních žampionů
- 1 lžíce oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce čerstvého tymiánu
- 2 lžíce hnědého cukru
- 1 lžíce balzamika
- 1 lžíce sójové omáčky

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Zapékací misku vymažte trochou másla a rozklepněte do ní vajíčka. Pokapejte smetanou a posypte parmazánem, solí a pepřem. Vložte do trouby a pečte zhruba 10 minut.
- Žampiony očistěte a ty větší překrojte. Zbylé máslo a olej rozehřejte na velké pánvi. Rozprostřete žampiony tak, aby byly jen v jedné vrstvě, a nechte opékat. Po pěti minutách promíchejte a nechte opékat další čtyři minuty. Pak vmíchejte nasekaný česnek a tymián. Po chvilce posypte cukrem, zalijte balzamikem a sójovou omáčkou, promíchejte a nechte pět minut zkaramelizovat. Navršte na pečená vajíčka a podávejte.

tip*

Trik dokonalých žampionů spočívá v tom, že se připravují při vysoké teplotě a mají rády svůj klid. Dejte je na pánev a klidně na prvních pět minut jděte pryč, abyste odolali pokušení míchat je moc často.



Zahradní žampiony
Mladé křehké houby najdou v kuchyni široké uplatnění. Hodí se i při dietě, protože mají minimum kalorií.

i

ENERGIE: **320** kcal / **16** %
BÍLKOVINY: **22,2** g / **44** %
TUKY: **20,9** g / **30** %
SACHARIDY: **11,2** g / **4** %
Hodnoty odpovídají jedné porci.

ZKOMBINUJTE
NOVÉ CHUTĚ

tip*

Piniové oříšky klidně nahradte vlašskými. Trochu hladkolisté petržele zjemní chuť pesta a naopak máta mu dodá větší šmrnc.



Fusilli

Oblíbené těstoviny v italském stylu jsou vyrobené z tvrdozrnné pšenice – semoliny. Díky tomu se nerozvaří a mají vyšší nutriční hodnotu.

PESTO SI VYCHUTNÁTE
I SE ŠPAGETAMI
NEBO LASAGNEMI



i

ENERGIE: **674** kcal / **34** %
BÍLKOVINY: **25,7** g / **51** %
TUKY: **25,8** g / **37** %
SACHARIDY: **85,5** g / **32** %
Hodnoty odpovídají jedné porci.

- Hrášek, bazalku, piniové oříšky, oloupaný česnek, citronovou šťávu a strouhaný parmazán dejte do mixéru. Začněte mixovat a v průběhu přilévejte olivový olej. Několikrát během mixování pesto odmíchávejte směrem od stěn. Osolte, opepřete a případně přidejte trochu citronové šťávy navíc.
- Těstoviny uvařte podle návodu a slijte. Rajčata nakrájejte a krátce orestujte na pánvi. Stáhněte z plotny, přidejte uvařené těstoviny, rukolu, pesto a promíchejte.

Pečené batáty se špenátem a piniovými oříšky

Batáty, sladké brambory, mají v kuchyni díky své jemné chuti zcela všestranné použití. Nahradí i pečivo, pokud se mu chcete vyhnout.

-  **4 porce**
-  **25 minut přípravy**
-  **velmi snadné**
- 8 batátů
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl
- 100 g piniových oříšků
- 2 stroužky česneku
- 250 g baby špenátu 
- 1 lžíce citronové šťávy
- pepř
- 150 g hustého bílého jogurtu
- 2 lžíce zrníček granátového jablka na ozdobení

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Batáty oloupejte a nakrájejte na plátky silné 1-1,5 cm. Potřete trochou oleje, posolte a poskládejte na plech. Pečte 15-20 minut.
- Na suché pánvi zlehka opečte piniové oříšky a dejte stranou. Nalijte na pánev zbytek olivového oleje a krátce orestujte nasekaný česnek. Přidejte špenát a nechte zavadnout. Zakápněte citronovou šťávou a dochutte solí a pepřem.
- Na opečené batáty dejte porci špenátu a pokapejte jogurtem. Nakonec posypte piniovými semínky a zrníčky granátového jablka.

i
ENERGIE: **480** kcal / **24** %
BÍLKOVINY: **11,7** g / **23** %
TUKY: **24,5** g / **35** %
SACHARIDY: **54,6** g / **20** %
Hodnoty odpovídají jedné porci.



tip*
I samotný jogurt skvěle doplňuje mix nasládlých batátů se špenátem. Pro více chuti ho ale klidně smíchejte s bylinkami, česnekem, citronovou šťávou a pár kapkami olivového oleje.

BEZLEPKOVÉ
A PLNÉ ZELENINY



Petržel kadeřavá
Výrazné aroma petržele podtrhne chuť polévek i příloh. Také si ji můžete zamrazit nebo usušit do zásoby.

0
CENA ZA PORCI
16 Kč



i
ENERGIE: **295** kcal / **15** %
BÍLKOVINY: **12,3** g / **25** %
TUKY: **12,2** g / **17** %
SACHARIDY: **38,3** g / **14** %
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Zeleninová polévka s bylinkovými celestýnskými nudlemi

Zeleninová polévka s nejvoňavější bylinkovou zavářkou přijde určitě vhod pro odlehčenou večeři.

-  **4 porce**
-  **25 minut přípravy**
-  **snadné**
- 2 mrkve
- malý kousek celeru, petržele a pórků
- 2 lžíce másla
- 2 hrsti hrášek
- 3 stonky řapíkatého celeru
- polévkové koření
- 2 vejce
- 200 ml mléka
- hrst nasekaných bylinek  (pažitka, bazalka, petrželka apod.)
- 120 g polohrubé mouky
- sůl
- 1 lžička oleje

- Kořenovou zeleninu a pórek nakrájejte a orestujte na másle. Přilijte 750 ml vody, přidejte hrášek, nakrájený řapíkatý celer, polévkové koření a uvařte doměkka.
- Metličkou prošlehejte vajíčka s mlékem. Přidejte bylinky, mouku a špetku soli. Pánvičku vytřete olejem a osmažte z obou stran tenké palačinky. Srolujte je do ruličky a nakrájejte.
- Polévku nalijte do talířů a až těsně před podáváním přidejte celestýnské nudle.

tip*
Upečené palačinky naskládejte na sebe a na chvíli zakryjte, aby se trochu zapařily. Díky tomu budou spirálky lépe držet a půjdou i snadno nakrátet.

Tacos s vepřovou panenkou

Oblíbená mexická pochoutka nikdy nezklame. Tentokrát jsme tacos naplnili propečenými kousky vepřové panenky. Dijonská hořčice a chilli papričky dodají ten správný říz.

- 4 porce
- 30 minut přípravy
- snadné
- 600 g vepřové panenky
- sůl
- chilli koření

- AVOKÁDOVÝ DIP**
- 1 zralé avokádo
 - šťáva z ½ limety
 - 1 malé rajče
 - ½ lžičky dijonské hořčice
 - sůl
 - čerstvě mletý černý pepř

- 8 kukuřičných tortil
- olivový olej
- 2 rajčata
- 1 zelená paprika
- 120 g červeného zeli
- 2 chilli papričky
- čerstvý koriandr
- 2 lžice sójové omáčky
- 2 lžice olivového oleje
- mletý pepř

• Vepřovou panenku omyjte, osušte a nakrájejte na nudličky. Zakápněte sójovou omáčkou, olejem, okořeňte pepřem, solí a chilli. Nechte nejlépe přes noc marinovat.

• Avokádo rozpulte, vyjměte pecku, vydlabejte a v misce vidličkou rozmačkejte dohladka. Zalijte šťávou z limety. Rajče spařte horkou vodou, oloupejte, rozpulte a vyjměte měkký střed. Pevnou část nakrájejte na

drobné kostičky a přidejte k avokádu. Dochutěte dijonskou hořčicí, solí a pepřem.

• Kukuřičné tortily nahřejte v mírně předehráté troubě. Na pánvi rozpalte olej a na středním plameni orestujte marinované maso ze všech stran. Hotové maso promíchejte s pokrájenou zeleninou a chilli papričkami. Tortily naplňte směsí, posypte koriandrem a podávejte s avokádovým dipem.

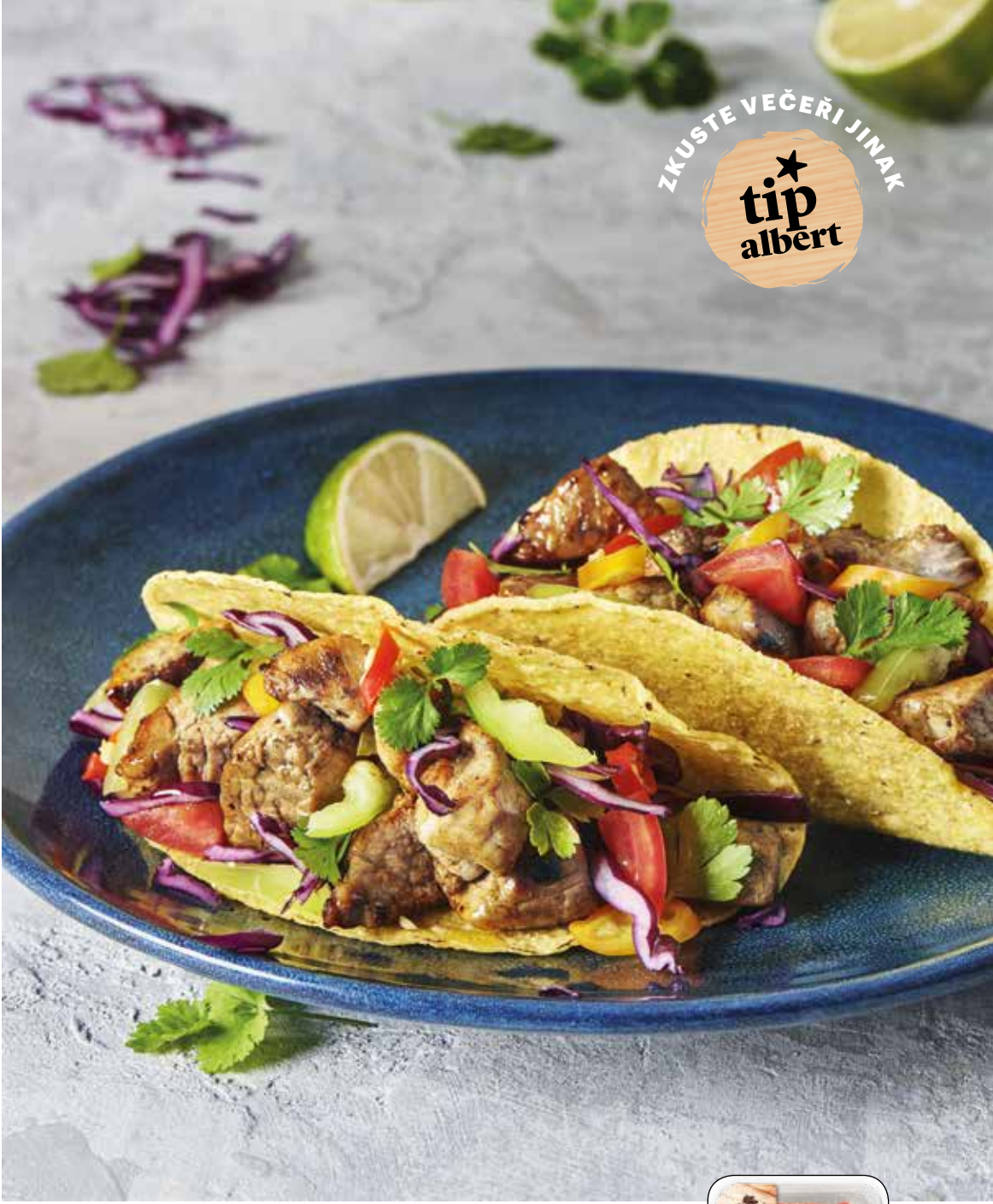
tip*

Tacos budou výborné i s jinými druhy masa. Naplňte je šťavnatými kousky hovězího nebo kuřecího masa.



Vepřová panenka

Křehké a libové maso s vysokým obsahem bílkovin má minimum tuku a je ideální pro minutkovou úpravu i pečení.





Blanická bramborářská

dodavatel zeleniny do prodejen Albert

kvalita • tradice • cena



Blanická bramborářská je držitelem jakostního certifikátu: BRC GLOBAL STANDARD-FOOD a rovněž je oceněna značkou KLASA pro balené brambory a cibuli.

BERNARD

INDIA PALE ALE [IPA]

SVRCHNĚ KVAŠENÉ PLNÉ SVĚTLÉ PIVO

Dopřejte si výjimečný zážitek se svrchně kvašeným pivem Bernard India Pale Ale. Hlavu Vám zamotá svůdné aroma, které Vás pohladí ovocnými tóny kontrastujícími se silnější hořkostí a 5,6 % alkoholu.

Zapojte všechny své smysly a naše IPA si vás okamžitě získá. Nechte se pohlit explozí hořkosti a vychutnejte si i Vy nezaměnitelný charakter Bernard India Pale Ale.



BERNARD

BOHEMIAN ALE [EJL]

SVRCHNĚ KVAŠENÉ SPECIÁLNÍ PIVO S PŘÍSAĐOU JEMNÝCH KVASNIC

Okořeňte si i Vy svůj den svrchně kvašeným speciálním pivem Bernard Bohemian Ale [čti ejl], jenž lze v nadsázce nazvat „sektek mezi pivy“. Dokvašuje totiž přímo v lahvi, a to díky kvasnicím, které jsou do lahve během stáčení přidány. I přes svých 8,2 % alkoholu má svěží ovocnou vůni, čistou sladovou chuť se špetkou pikantního koriandru a jemnou hřejivost v doznívání.



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



**zahajujeme
grilovací sezonu!**



Jen co vysvitne sluníčko a začnou teplé dny, v kuchyni vás už nic nedrží. Pozvěte přátele, rodinu a pořádně roztopte pod roštem. První grilování sezony je velký svátek a je potřeba si ho užít ve velkém stylu.

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová
DECOR STYLING Johana Střížková RECEPTY A TEXT Kateřina Bednářová





Oříškový bulgur s melounem cantaloupe

 **3–4 porce** |  **25 minut přípravy**
 **velmi snadné**

180 ml pomerančové šťávy
3 lžíce citronové šťávy
100 g bulguru
1 meloun cantaloupe
hrst nasekané čerstvé máty
2 lžíce nasekané hladkolisté petržele
2 lžíce olivového oleje
sůl, pepř
hrst piniových oříšků

• Smíchejte pomerančovou šťávu, dvě lžíce citronové šťávy, přilijte dvě lžíce vody a přiveďte k varu. Vsypte bulgur, promíchejte a nechte čtvrt hodiny vařit pod pokličkou na mírném plameni. Po uvaření stáhněte z plotny, promíchejte a nechte pod pokličkou chvíli dojít. Dejte vychladnout.
• Přidejte k bulguru nakrájený meloun cantaloupe, mátu i petrželku, zalijte olivovým olejem a zbylou citronovou šťávou a promíchejte. Osolte a opepřete. Piniové oříšky opečte nasucho na pánvi a nasypťte je na pokrm. Podávejte jako přílohu ke koftám.

Kofty na grilu s bulgurem

Mleté maso na grilu chce při pečení trochu cviku, ale výsledek stojí za to. Pro snadnější manipulaci použijte silné grilovací jehly nebo dvě špejle a nezapomeňte před grilováním potřít kofty trochou oleje.

 **4 porce**
 **25 minut přípravy + chlazení**
 **velmi snadné**

720 g výrobku z mletého hovězího masa **albert**
svazek jarní cibulky
2 stroužky česneku
sůl
100 g sýru Feta
hrst hladkolisté petržele
hrst máty
1 lžička mletého římského kmínu
olej

- Mleté maso promíchejte s nakrájenými cibulkami, česnekem utřeným se solí, nadrobenou fetou, nasekanými bylinkami a římským kmínem.
- Vytvarujte oválné sedmicentimetrové bochánky a dejte alespoň na půl hodiny odležet do lednice. Napíchněte na grilovací jehly, potřete olejem a opečte na rozpáleném grilu.

Dip z grilovaného ovoce

Nakrájené nektarinky, broskve a meruňky zabalte do alobalu s kouskem másla a čtvrt hodiny opékejte na grilu. Upečené ovoce i se šťávou rozmixujte a dochuťte dijonskou hořčicí a balzamikem.

Mátová omáčka

Nasekejte hrst máty a dva stroužky česneku. Smíchejte s jogurtem a dochuťte citronovou šťávou, solí a pepřem.

tip*

Pro autenticky voňavé maso přidejte ještě hrst čerstvého koriandru, skořici a mletý hřebíček.

PODÁVEJTE
S ČERSTVÝM
CHLEBEM NEBO
LISTOVÝMI SALÁTY

NÁDOBÍ A DEKOR ZAPŮJČILY: NILA, BUTLERS, A PROPOS

Výrobek
z mletého
hovězího masa



bylinková zahrádka



Kdo jednou vyzkoušel čerstvé bylinky, sáhne po sušených jen v nouzi nejvyšší. Jejich aroma totiž udělá jídlo mnohem chutnějším i lákavějším na pohled. Vařit s nimi není o nic složitější a v našich prodejnách Albert máme opravdu široký výběr.

Bazalka

Je nepostradatelná v italské kuchyni a také u nás patří mezi nejoblíbenější bylinky. Aby čerstvá bazalka neztratila svou chuť, přidávejte ji při vaření až nakonec do hotového jídla.

Máta

Svým intenzivním aroma dodává svěží chuť slaným i sladkým jídlům. Skvělá bude také do letních koktejlů i na léčivý čaj s medem.

Tymián

Jídlu dodá pikantní chuť a je vhodné ho déle vařit. Také jeho vůně je výrazná a s oblibou se přidává do pokrmů v úpravě „nadivoko“ nebo se hodí ke zvěřině.

Rozmarýn

V kuchyni se používají pouze zelené lístky bez větviček. Při grilování svázané snítky rozmarýnu poslouží jako mašlovačka anebo se kladou přímo na uhlí, aby maso získalo rozmarýnové aroma.

Koriandr

Tuto aromatickou bylinu přidávejte do pokrmů místo petržele, jídlu tak dodáte novou chuť. Je trochu choulostivý na uchování, a proto ho spotřebujte pokud možno co nejdříve.

**Více bylinek = méně soli**

Bylinky vám pomohou omezit solení, což je velmi zdravé rozhodnutí. Dejte jich do jídla více, postarají se o dochucení tak šikovně, že soli budete potřebovat už jen naprosté minimum.

NÁDOBÍ A DEKOR ZAPŮČILY: FLOWERS & LIVING



bazalka

- 
- TĚSTOVINY
 - VEPŘOVÉ MASO
 - RAJČATA
 - MELOUN
 - SÝRY
 - OKURKY
 - RYBY
 - JEHNĚČÍ

kuchyňský herbář

Čerstvé bylinky ocení každý nadšený kuchař. Kombinujte je s těmi správnými surovinami a úspěch na talíři je zaručený.



koriandr

- 
- HOVĚZÍ MASO
 - RYBY
 - ŠVESTKY
 - VEPŘOVÉ MASO
 - DRŮBEŽ
 - RAJČATA



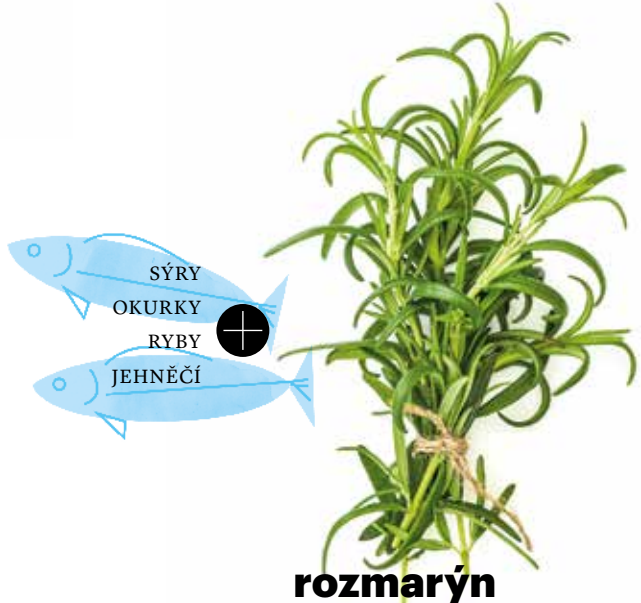
máta

- 
- MELOUN
 - JAHODY
 - HRÁCH
 - BROSKVE
 - JEHNĚČÍ
 - BORŮVKY



tymián

- 
- HOVĚZÍ MASO
 - CHLĚB
 - MRKEV
 - SÝRY
 - VEJCE
 - RYBY
 - HROZNOVÉ VÍNO
 - HOUBY
 - VEPŘOVÉ MASO
 - DRŮBEŽ



rozmarýn

- 
- SÝRY
 - OKURKY
 - RYBY
 - JEHNĚČÍ

Jak co nejdéle uchovat koupené bylinky v květináči

- V obchodě si vyberte bylinku v co nejlepší kondici.
- Doma sundejte celofánový obal.
- Umístěte ji na světlé místo, ale ne na přímé slunce.
- Zalévejte zespoda, aby se voda nedostala na listy, a nenechávejte stát ve vodě.
- Přesaďte co nejdříve do kvalitní zeminy.



Salát s grilovanou zeleninou a opečenou klobásou

Grilovaná zelenina je bezpochyby stálíci letní kuchyně. Kombinovat ji můžete s čímkoliv. Pro vás jsme připravili variantu s černou čočkou a vynikající kvalitní klobásou.

-  **4 porce**
-  **25 minut přípravy**
-  **velmi snadné**
- 250 g černé čočky
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice vinného sherry octa
- 2 lžice olivového oleje
- 4 maďarské klobásy
- 1 cuketa
- svazek ředkviček
- 2 papriky – červená a žlutá
- 1 červená cibule
- hrst hladkolisté petržele
- 1 lžička mleté papriky
- sůl, pepř

- Čočku uvařte podle návodu, slijte a smíchejte s nasekaným česnekem, octem a lžící oleje.
- Klobásu a zeleninu nakrájejte a ogrilujte na zbylém oleji.
- Přesuňte k čočce, přidejte nasekanou petrželku, mletou papriku a dochutěte solí a pepřem.

**Co na gril?**

Grilovat můžete téměř všechnu zeleninu. Kromě oblíbených druhů, stojí za to vyzkoušet i ty méně tradiční – plněné avokádo nebo plátky sladkých melounů. Stejně dobře si pochutnáte i na grilovaném ovoci, jako je ananas, jahody nebo broskve a meruňky.



NÁŠ SOMMELIÉR DOPORUČUJE



Ackerman Chardonnay
Francie
Suché bílé víno s aroma tropického ovoce. Hodí se ke středomořské kuchyni, mladým kozím sýrům, výborně doplňuje salát s grilovanou zeleninou a opečenou klobásou. Ideální lehké letní víno.

tip*

Čočku s grilovanou zeleninou si připravte i dopředu, před podáváním jen přidejte opečenou klobásu.

Maďarská klobása

Šťavnatá papriková klobása v přírodním střívku obsahuje 80 % masa. Ideální je ke grilování, kdy vynikne její jemně papriková chuť.





Jahody na grilu

Přibližně stejně velké jahody napíchněte na delší větvičky rozmarýny a pár minut ogrilujte. Podávejte k masům, salátům nebo jako malou chuťovku.



Grilované avokádo

Připravte se na cestu do gurmánského nebe! Grilování avokáda je neuvěřitelně jednoduché a jeho chuť dokonalá, jelikož dužina teplem povolí a zvláční.

-  **4 porce**
-  **20 minut přípravy**
-  **velmi snadné**
- 100 g sýru Halloumi
- 100 g cherry rajčat
- hrst bazalky
- 1 stroužek česneku
- 4 lžice olivového oleje
- 2 avokáda *Albert Excellent*

- Halloumi nakrájejte na plátky a opečte na grilu, rajčata ogrilujte vcelku. Opečené haloumi nakrájejte na kostičky. Bazalku rozmixujte s česnekem a olivovým olejem na dresink.
- Avokádo podélně rozkrojte a vyndejte pecku. Na řezu lehce potřete olivovým olejem, položte řeznou stranou na gril a zhruba pět minut ogrilujte. Můžete občas mírně přitlačit, aby se opekly pěkné proužky.
- Naplňte opečenými rajčaty a nakrájeným halloumi a pokapejte bazalkovým dresinkem.

Chřestové svazečky

svazek zelených chřestů
1 menší cuketa
150 g slaniny

- Zelenému chřestu odkrojte zdřevnatělé konce, a pokud je to potřeba, oloupejte slupku. Nožem nebo širokou škrabkou na brambory seřízněte tenký plátek cukety. Položte ho na plátek slaniny a omotejte kolem chřestového stonku. Opečte na grilu.

NÁDOBÍ A DEKOR ZAPŮČILY: NILA, BUTLERS, A PROPOS



 **Pravý kyperský sýr Halloumi**

Halloumi je polotvrdý sýr, který se vyrábí ze tří druhů mléka – kozího, kravského a ovčího. Sám o sobě je již poměrně slaný, na což byste měli při vaření brát ohled. Grilovat ho můžete i samotný s čerstvými bylinkami. Výhodou je, že při pečení neztrácí tvar.



tip*

Grilování je ideální způsob, jak zpracovat pevnější a méně zralá avokáda. Dokonale chutnají i samotná na opečeném toustu.



Avokádo

svěží jarní saláty

foto Michal Ureš, Michael Dvořák
food styling Barbora Mosorjáková, Veronika Šlajerová
decor styling Johana Strážková, Denisa Hříčiščová

Na jaře nám sama příroda pomáhá jíst zdravěji, nabízí totiž širokou paletu křupavého lupení. Ať si u nás v Albertu vyberete kterýkoli druh, nemůžete sáhnout vedle: Salátové listy jsou chutné samy o sobě a můžete je kombinovat se zeleninou i masem na nekonečně způsobů.

Fit Tip

Aby mohlo tělo plně využít vitamíny obsažené v salátech, přidejte do zálivky pár kapek olivového oleje nebo saláty doplňte jinou potravinou, která obsahuje tuk. Vhodné jsou ořechy, sýry nebo různé druhy semínek.

grilujte s albertem

1 Little gem

Drobnější odrůda římského salátu, jejíž název v překladu znamená „malý drahokam“. Má velmi chutné listy a uprostřed vynikající křehké srdíčko. Little gem si dopřejte v salátech se zeleninou i s citrusy. Na listy připomínající malou lodičku můžete servírovat pomazánku nebo opečené maso.

2 Ledový salát

Svůj název si vysloužil podle lesklého povrchu listů, které vypadají jako pokryté tenkou vrstvou ledu. Je mimořádně trvanlivý – v lednici vydrží až dva týdny, takže můžete postupně odlamovat jednotlivé listy a přidávat je do salátů podle chuti.

3 Hlávkový salát

Je vynikající téměř v každém salátu a používá se i na dozdobení pokrmů. Jeho pravidelná konzumace pomáhá překonávat jarní únavu. Díky vysokému obsahu vlákniny, vitamínů a minerálních látek při nízké energetické hodnotě je hlávkový salát ideální pro redukci hmotnosti.

4 Římský salát

Křupavé listy římského salátu jsou nepostradatelnou ingrediencí oblíbeného Caesar salátu a dalších salátových variací. Jako jeden z mála salátů se dá také chutně tepelně upravovat. Zkuste jej zprudka orestovat na olivovém oleji a podávat s parmazánem a balzamikem. Nahradí také zelí v různých dušených pokrmech a polévkách.



Jak uchovat salát déle čerstvý

Že je salát v dobré kondici, poznáte podle toho, že nemá ovadlé listy a řez na košťálu je světlý. Nejlepší je sníst ho co nejčerstvěji, protože s výjimkou ledového salátu mu delší skladování nesvědčí. V lednici přežije maximálně pět dní. Skladujte v plastovém sáčku, který nechte pootevřený.

Salát s jedlými květy

Křehký jarní salát je dobrotou sama o sobě. Dochutěte ho jenom jemnou citrusovou zálivkou a ozdobte půvabnými jedlými květy.

grilujte s albertem

2 porce

15 minut přípravy

velmi snadné

1 pomeranč

1 šalotka

2 lžice citronové šťávy

1 lžička strouhané citronové kůry

3 lžice olivového oleje

1 lžice vinného octa

sůl, pepř

směs salátových listů

1 lžice semínkové směsi na posypání

jedlé květy – macešky, lichořeřišnice, sedmikráska, fialky, afrikány, měsíčky apod.

- Pomeranč oloupejte a vyfiletujte. Přidejte nahrubo nakrájenou šalotku, citronovou šťávu a kůru, olej, ocet a rozmixujte. Dochutěte solí a pepřem.
- Salátové listy smíchejte se zálivkou, posypte semínky a ozdobte jedlými květy.

tip*

Jedlé květy se před podáváním neoplachují, protože by voda poničila jejich vzhled. Proto je vždy berte ze spolehlivého zdroje, kde nebyly hnojené ani jinak chemicky ošetřené.

JÍDLO, KTERÉ
SI VYCHUTNÁTE
I NA POHLED

ty nejlepší zážitky jsou s přáteli

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová
DECOR STYLING Johana Strížková

PŘIPIJME SI
U JEDNOHO
STOLU

tip*

Použijte velké kostky ledu. Tají pomaleji a budete si moc dlouho vychutnat intenzivní chuť drinku.

P lánujete večer s přáteli? Nezapomeňte na tři základní ingredience, díky kterým si ho pořádně užijete – nejlepší kamarády, výborné jídlo a kvalitní drink. Nebojte se do toho jít naplno. Protože čím větší vašeň, tím větší radost ze společných zážitků. Skvělým partákem pro vydařenou zahradní party nebo legendární večírek vám bude Becherovka v nové láhvi. Je to nejen skvělý digestiv, který oceníte při letním grilování, ale především ideální základ pro osvěžující koktejly. Popusťte uzdu své fantazii a namíchejte si ty nejlepší letní vzpomínky!

Zázvorový Beton

Oblíbená klasika v moderním provedení je jako stvořená pro letní posezení s přáteli.

 4 porce

 5 minut přípravy

 velmi snadné

40 ml Becherovky

kandovaný zázvor na ozdobení

100 ml zázvorového toniku

• Do vysoké sklenice dejte kostky ledu a Becherovku. Přidejte kousky kandovaného zázvoru a zalijte zázvorovým tonikem.

DOKONALÉ LETNÍ
OSVĚŽENÍ

NÁDOBÍ A DEKOR ZAPŮČIL: BUTLERS

MLSEJTE SPOLU
U JEDNOHO
STOLU

Nelepší
dort bez pečení



Horalky nesmějí chybět na žádném výletě. Vychutnáte si je jako příjemnou svačinku pro doplnění energie. Budete ale překvapeni, jaká kouzla se s nimi dají dělat i v kuchyni. Pomalu pražené arašidy, pět vrstev křehkých oplatek, kakaová poleva budou hrát hlavní roli v dokonalém nepečeném dortu, který budou milovat malí i velcí. Jeho příprava je velmi snadná a děti vám s ní určitě rády pomohou. Díky Horalkám si tak můžete užít pohodové rodinné okamžiky ve všední i sváteční den.

tip*

Před krájením nechte dort dobře vychladit a čepel nože namočte do horké vody. Díky tomu budete mít čisté řezy s hladkými stěnami.

Horalkový dort

S tímto úžasným dezertem se vám určitě nestane, že by děti smlsly sladký krém a těstový korpus zůstal na talíři. Udělali jsme ho totiž z oblíbených sušenek a zaručujeme vám, že se po něm jen zapraší.

 **8-12 porcí**

 **40 minut přípravy + chlazení**

 **velmi snadné**

9 kusů Horalek (450 g)
120 g másla
250 ml smetany ke šlehání
1 vanilkový cukr
600 g žervé
další Horalky na ozdobení
ovoce na ozdobení



*Perfektní nápad
na dětskou zahradní
oslavu.*

- Dno dortové formy potáhněte igelitovou fólií na potraviny. Nasaďte obrubu a zavřete, okraje fólie nechte koukat ven.
- Horalky nalámejte do mixéru a rozsekejte na drobků. Přilijte rozpustné máslo, promíchejte a naneste na dno formy. Uhladte a nechte v lednici zatuhnout.
- Na krém ušlehejte šlehačku s vanilkovým cukrem. V jiné míse ušlehejte

žervé a poté do něj vmíchejte šlehačku. Na zatuhlý korpus naneste trochu krému a posypte nalámanými Horalkami. Opět dejte trochu krému a postup opakujte. Dejte do lednice aspoň na dvě hodiny, aby se krém zpevnil.

- Hotový dort ozdobte nalámanými Horalkami a ovocem.

chřest – elixír zdraví

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Veronika Šlajerová DECOR STYLING Denisa Hříčiščová RECEPTY A TEXT Kateřina Bednářová

Křehké výhonky v zelené a bílé barvě jsou doslova gastronomický poklad. Chřestová sezona je krátká, a proto neztrácejte čas a vyrazte na čerstvý chřest k nám do Albertu. Oba druhy jsou snadné na přípravu a nepotřebují žádné složité dochucování. Pro jemný chřest rozhodně platí, že méně koření znamená více chuti.

Jak na chřest
Nejprve ho ponořte do studené vody a pečlivě propláchněte. Nejjemnější zelený chřest se loupat nemusí, zato silnější zelené stonky si to už zaslouží a bílý je potřeba oloupat vždycky. Jinak chutná nahořkle a při jídle budete bojovat s vláknitou slupkou. Odkrojte 2–3 cm ze zdřevnatělých konců a potom oloupejte škrabkou na brambory. Bílý chřest zhruba 2 cm pod hlavičku, silné zelené stonky jen ve spodní třetině.

Šetné vaření
Při vaření je vhodné chřestové stonky svázat a vařit nastojato, aby hlavičky koukaly nad hladinu a zachovaly si křehkost. Podle tloušťky stonku potřebuje bílý chřest pět až osm minut a zelený dvě až pět minut. Vodu na vaření osolte a přidejte trochu másla a citronové šťávy. Pokud po uvaření nebudete chřest hned zpracovávat nebo podávat, ponořte ho ihned do ledové vody. Zachová si svoji barvu a konzistenci.

i
Jak chřest nejlépe uchovat
Dlouhé skladování mu nedělá dobře. Pro uložení v lednici ho zabalte do vlhké utěrky a během pár dnů zkonzumujte.

Zelený chřest

Mladé stonky můžete klidně křupat zasyrova nebo je přidat do salátu. Jemná chuť se dobře doplňuje i s ovocem, například jahodami. Hlavičky zeleného chřestu dodají šmrnc každému jídlu, od těstovin až po slané koláče či rizota. Čerstvý chřest je pevný a stonky při jemném tření o sebe mírně vržou. Špičky by měly být uzavřené.

Bílý chřest

Ideální je do polévek, jarních salátů, těstovin i na zapékání. Narychlo si ho vychutnáte jednoduše jen s trochou másla a strouhaného parmazánu. Čerstvý bílý chřest má pevnou žlutou hlavičku. Před nákupem ji pečlivě zkontrolujte, protože právě tam se nejčastěji začíná kazit. Neberte ani nafialovělé kousky, ty už jsou přezrálé a nepochutnali byste si. Prohlédněte také konce stonků, aby nebyly oschlé nebo popraskané.

Studená chřestová polévka

Seznamte se s dokonalou jarní polévkou – vichyssoise. Podává se studená a připravuje se obvykle z póru a brambor. My jsme přidali sezonní bílý chřest pro delikátní chuť.

- 4 porce
- 30 minut přípravy + chlazení
- snadné
- 500 g bílého chřestu
- sůl
- 1 pórek
- 1 lžice másla
- snítka tymiánu
- 200 g brambor
- 600 ml zeleninového vývaru
- 200 ml mléka
- sůl, bílý pepř
- petrželka nebo pažitka

- Chřest očistěte. Odkrojte špičky, rozpulte a jednu až dvě minuty povařte v osolené vodě. Dejte stranou a zbytek stonků nakrájejte na kousky.
- Pórek nakrájejte na kolečka a při mírné teplotě zhruba pět minut restujte na másle. Pak přidejte chřestové stonky, tymián a brambory nakrájené na menší kostky. Zalijte vývarem a uvařte doměkka.
- Vylovte tymiánovou větvičku a polévku rozmixujte dohladka. Vmíchejte mléko a dochuťte solí a pepřem. Hoto-vou polévku nechte úplně vychladnout a podávejte ozdobenou chřestovými hlavičkami a petrželkou nebo pažitkou.

tip*

Při servírování pro efekt klidně přihodte i kostičku ledu a snítku máty.

SKVĚLE CHUTNÁ
I OHŘÁTÁ

Chřestové linguine carbonara

Oblíbená italská úprava
těstovin dostává
v chřestové sezoně nový
rozměr. Toto jednoduché
a neodolatelně voňavé jídlo
si zamiluje celá rodina.

-  **4 porce**
-  **20 minut přípravy**
-  **velmi snadné**
- svazek zeleného chřestu
- 100 g pancetty
- 2 stroužky česneku
- 1 žloutek
- 2–3 lžíce smetany ke šlehání
- 100 g ovčího sýru pecorino
- 400 g linguin
- 1 lžíce petrželky na ozdobení

tip*

Až budete těstoviny slévat, nechte si stranou trochu
vody z vaření. Kdyby byla omáčka příliš hustá,
přilijte ji do pánve pro naředění.

- Chřest očistěte a nakrájejte. Na pán-
vi opečte nakrájenou pancettu. Přidejte
chřest, nasekaný česnek a restujte, až
chřest změkne. Žloutek prošlehejte se
smetanou a strouhaným pecorinem.
- Linguine uvařte podle návodu. Slijte,
přidejte do pánve a promíchejte. Pak
pánev sundejte z plotny a vlijte žlut-
kovou směs. Dobře promíchejte, aby
se linguine pěkně obalily. V případě
potřeby přilijte trochu vody z těstovin.
Posypte petrželkou a podávejte.



EXPRESNÍ RECEPT
za 20 minut
na stole

Salát s chřestem a jahodami

Tento recept si pohrává
s jemnou chutí mladého
chřestu, kterému sluší
i netradiční kombinace
s jahodami a avokádem.
Výsledek je naprosto
úchvatný a je už jen na vás,
jestli si ho vychutnáte jako
předkrm, nebo jako dezert.

-  **2 porce**
-  **15 minut přípravy**
-  **velmi snadné**
- ½ svazku zeleného chřestu – jemné,
mladé stonky
- 1 avokádo
- 200 g jahod
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce oleje
- ½ lžičky balzamik
- 1 lžíce bazalkových listů
- 2 lžíce nasekané máty

- Odlomte zdřevnatělý konec chřes-
tových stonků a chřest nakrájejte na
malé kousky.
- Avokádo a jahody nakrájejte na kos-
tičky a ihned smíchejte s citronovou
šťávou.
- Pak vmíchejte olej, balzamiko a na-
sekané bylinky.

tip*

Chřestové hlavičky si nechte
stranou a použijte je na
ozdobení.

LEHKÝ A OSVĚŽUJÍCÍ

rozjed'te to s melouny

FOTO Michael Dvořák FOOD STYLING Barbora Mosorjáková
DECOR STYLING Denisa Hřičiščová RECEPTY A TEXT Barbora Mosorjáková



i **Nebojte se kombinovat**

Sladké melouny dodají šmrnc mnohým pokrmům. Přidávejte je do ovocných i zeleninových salátů. Mixujte je do ovocných šťáv nebo je použijte k výrobě domácí zmrzliny či sorbetu. Melouny se světlou dužinou zazáří také na grilu.

Melounové osvěžení

Teploty stoupají a chuť vypít si osvěžující limonádu roste. Melouny obsahují velké množství vody a jsou k těmto účelům jako stvořené. Stačí je rozmixovat a nechat v lednici vychladit.

Snad každý si vybaví slunečný den na zahradě, kdy se ke svačině podával sladký šťavnatý meloun. Tytám jsou ovšem doby, kdy byl velký vodní meloun jedinou formou této zeleniny (ano, zeleniny), kterou jste mohli koupit a konzumovat. Druhů melounů existuje velká škála. Mají

různé barvy, velikosti i chuť. U nás v Albertu pro vás máme v nabídce hned několik odrůd a všechny rozhodně stojí za ochutnání. Nejsladším z nich je meloun zvaný piel de sapo, který má nádherně zeleně zbarvenou kůru. Neváhejte jej, ale i ostatní, letos vyzkoušet.

Vodní meloun & citron

- 1 baby meloun
- 3 dcl vody
- 1 citron

Piel de sapo & kokosová voda

- ½ melounu piel de sapo
- 2 dcl kokosové vody

Cantaloupe & galia

- 1 meloun cantaloupe
- 1 žlutý cukrový meloun
- 3 dcl vody

tip*

Hezkého efektu docílíte, pokud okraje sklenic před servírováním namočíte v citronové šťávě a následně obalíte v cukru nebo soli. Nápoj ozdobte lístky čerstvé máty.

Z MELOUNŮ SE DAJÍ SNADNO VYROBIT ORIGINÁLNÍ LEDOVÉ KULIČKY, KTERÉ POSLOUŽÍ MÍSTO LEDU



i
ENERGIE: 25 kcal / 1%
BÍLKOVINY: 1 g / 1%
TUKY: 0 g / 0%
SACHARIDY: 5 g / 2%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

i
ENERGIE: 32 kcal / 2%
BÍLKOVINY: 0 g / 0%
TUKY: 0 g / 0%
SACHARIDY: 0 g / 0%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

i
ENERGIE: 31 kcal / 2%
BÍLKOVINY: 1 g / 1%
TUKY: 0 g / 0%
SACHARIDY: 7 g / 3%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Snídaně v melounu

Máte rádi sladké snídaně? Právě pro vás jsme připravili müsli servírované přímo v melounu. Nakonec nezapomeňte poctivě vydlabat zbytek sladké dužiny.

tip*

Melounovou snídani můžete připravit ve všech menších kulatých melounech podle toho, na který budete mít zrovna chuť.

- 👤 **4 porce**
- 🕒 **30 minut přípravy**
- 📅 **velmi snadné**
- 1 meloun galia
- 200 ml bílého jogurtu
- 4 lžíce pečených ořechových müsli
- 2 lžíce mandlových plátků
- 2 lžíce ostružin
- 2 lžíce malin
- 2 lžíce lískových ořechů
- 2 lžíce medu

- Meloun podélně rozpulte a lžící vykrojte semínka. Poté vydlabejte ještě trochu dužiny, aby vznikl větší prostor.
- Vydlabanou dužinu nakrájejte na kousky a vraťte do melounu. Přidejte bílý jogurt, zasypejte müsli, mandlemi, ovocem, nasekanými ořechy a přelijte medem.



i

ENERGIE: **482** kcal / **24%**
BÍLKOVINY: **12** g / **25%**
TUKY: **22** g / **31%**
SACHARIDY: **62** g / **23%**
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Grilovaný cantaloupe s rukolovým salátem

Chystáte se grilovat a lámete si hlavu se zajímavým a jednoduchým předkrmem? Meloun cantaloupe s rukolovým salátkem perfektně nastartuje chuťové buňky na další hodování v přírodě.

- 👤 **4 porce**
- 🕒 **10 minut přípravy**
- 📅 **velmi snadné**
- 1 meloun cantaloupe
- 50 ml olivového oleje + na potřetí grilu
- 1 okurka
- 1 balení rukoly **albert**
- šťáva z půlky citronu
- 150 g sýru Feta
- sůl a čerstvě mletý pepř

- Meloun rozpulte a nakrájejte na plátky. Gril lehce potřete olivovým olejem a meloun na něm ogrilujte, tři minuty z každé strany. Z okurky škrabkou vytvarujte široké nudle. Vložte do mísy, přidejte rukolu, zakápněte olivovým olejem, šťávou z citronu a promíchejte. Na talíři posypte fetou, opepřete a podávejte s melounem.

tip*

Grilovaný meloun dostane říz, pokud jej před grilováním posypete trochou chilli vloček.



Rukola

Pro její štiplavě nahořklou chuť můžete přidávat do rozličných pokrmů – do salátů, na pizzu, do těstovin i masových směsí.

i

ENERGIE: **346** kcal / **17%**
BÍLKOVINY: **8** g / **17%**
TUKY: **26** g / **37%**
SACHARIDY: **20** g / **8%**
Hodnoty odpovídají jedné porci.

VYZKOUŠEJ

LIPTON GREEN ICE TEA

+ MATCHA



NOVINKA

Připraute své tělo i mysl na jaro s novinkou Lipton Matcha Ice Tea.

Jde o zelený ledový čaj obsahující čajový prášek Matcha, jehož původ najdeme na čajových plantážích v Japonsku.

Matcha je tak trochu jiný zelený čaj, který díky speciálnímu procesu pěstování a sklizně obsahuje mnohonásobně větší množství antioxidantů a dalších tělu prospěšných látek, než kolik najdeme u klasickém zeleném čaji.

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Čokoládová pizza s ovocem

Sladká pizza z prvotřídní čokolády bude právě tou dokonalou tečkou, když po dobrém jídle potřebujete „ještě něco malého sladkého“. Připravíte ji během chvilky a po dopečení ozdobíte podle fantazie.

A kdo říká, že si každý nemůže svůj dílek dochutit podle svých představ? Hořkou, mléčnou a bílou čokoládu na pizze kombinujte s jahodami, malinami, ananasem, karamelizovanými hruškami či broskvemi a kopečkem šlehačky nebo dokonce zmrzliny. Pizza Ristorante Dolce al Cioccolato je prostě ideální dezert pro každou příležitost! Zakoupíte ji v našich vybraných prodejnách.



tip*

Pro křupavější těsto a šťavnatější náplň pečte pizzu v troubě při spodním a horním ohřevu. Funguje to lépe než horký vzduch.



Pizza Dolce al Cioccolato



18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.alkoholsrozumem.cz

s albertem kolem světa



street food, pestré jídlo z ulice

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Veronika Šlajerová DECOR STYLING Denisa Hříčišková
RECEPTY A TEXT Kateřina Bednářová DOKUMENTÁRNÍ FOTO Andrea Šulcová

Kdo se zajímá o dobré jídlo, nemohl tento fenomén minout. Street food je rychlé občerstvení prodávané z pouličního stánku nebo z tzv. „foodtrucku“, auta přizpůsobeného pro přípravu a prodej jídla. V české kuchyni by byl street foodu nejbliž párek v rohlíku nebo langoš. Nyní se prodejci inspiroují třeba Asií, Mexikem nebo Blízkým východem, kde má jídlo z ulice mnohem bohatší tradici.

Vždy čerstvé a kvalitní

Základem dobrého street foodu je rychlost a zároveň kvalita jídla. Kuchař se většinou zaměřuje jen na jedno jídlo nebo několik málo druhů, které má vyladěné do detailu. Vaří z čerstvých surovin, protože díky této úzké specializaci nepotřebuje mít zásoby všeho možného.

Nejlepší jídlo na cestu

Hlavní je, aby se jídlo dalo pohodlně konzumovat při chůzi. Ideální jsou rolky nebo wrapy, které

udržíte v jedné ruce. Oblíbené jsou i malé kousky do krabičky, které se napichují nebo jedí rukou. Zvládnout se dá i hamburger nebo mexické tacos.

Dodejte si odvalu vyzkoušet neznámé chutě

Svoje chuťové buňky můžete trochu potrénoval už dopředu před odjezdem na dovolenou, protože v našich vybraných prodejnách najdete širokou nabídku surovin a dochucovadel z celého světa.

Vietnamské knedlíčky bánh bao s omáčkou nuoc mam

Tyto nadýchané bochánky mohou trochu připomínat české kynuté knedlíky, a tak se nemusíte bát jejich přípravy, i když na první pohled může vypadat trochu složitěji. S originálními surovinami z Albertu budou mít zcela autentickou vietnamskou chuť.

 **12 kusů** |  **75 minut přípravy**

 **velmi snadné**

TĚSTO

250 g hladké mouky
1 lžička sušeného droždí
1 lžička prášku do pečiva
½ lžičky soli
1 lžíce cukru
1 lžíce rostlinného oleje
120 ml vlažné vody nebo vývaru

NÁPLŇ

60 g vlasových rýžových nudlí
hrst Jidášova ucha
12 křepelčích vajíček
2 lžíce rostlinného oleje
svazek jarních cibulek
¼ hlávky zelí
2 mrkve
3 lžíce sójové omáčky

OMÁČKA NUOC MAM

2 lžíce limetkové šťávy
2 lžíce rybí omáčky
1 lžička rýžového octa
1 lžíce třtinového cukru
3 stroužky česneku
1 chilli paprička
pepř

- V míse smíchejte mouku, droždí, pečicí prášek, sůl a cukr. Nejprve přilijte olej a potom začněte postupně zapracovávat vlažnou vodu (nebo vývar). Alespoň pět minut důkladně prohnětte a pak nechte půl hodiny v teple kynout.
- Rýžové nudle a Jidášovo ucho připravte podle návodu a obojí nakrájejte. Křepelčí vajíčka vložte do studené vody a od bodu varu vařte asi dvě minuty. Prudce zchlaďte a pak trpělivě oloupejte.
- Na oleji orestujte nakrájenou bílou část jarní cibulky, zelí a mrkev. Až zelenina změkne, přidejte sójovou omáčku a houby a ještě chvíli opékejte. Pak vmíchejte nakrájenou zelenou nať jarní cibulky a rýžové nudle a nechte vychladnout. Tekutina by měla být téměř úplně odpařená.
- Na omáčku smíchejte limetkovou šťávu, rybí omáčku a rýžový ocet. Dolejte 200 ml vody, přisypte cukr a nechte rozpustit. Přidejte nasekaný česnek, nakrájené chilli a opepřete.
- Vykynuté těsto promačkejte a rozdělte na dvanáct stejně velkých bochánků. Nechte 10 minut odpočinout a pak rozválejte na placky cca 10 cm v průměru. Do středu dejte jednu lžici náplně a křepelčí vajíčko. Zabalte jako raneček a spoje pevně stiskněte.
- Každý bochánek zvlášť posadte na malý kousek pečicího papíru a umístěte na síto s rovným dnem tak, aby se bochánky nedotýkaly a měly mezi sebou dostatečné rozestupy – vařením zvětší objem zhruba o polovinu. Vařte 20 minut v páře pod pokličkou a potom dalších pět minut odklopené. Hned podávejte s připravenou omáčkou.



Rýžové vlasové nudle

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

tip*

Jednoduchou omáčku ke knedlíčkům si připravíte smícháním tenkých plátků chilli papričky a rybí omáčky, která je pro vietnamskou a thajskou kuchyni typická.

Durum kebab

Tato pevně zabalená a zapečené rolka je ideální oběd či velká svačina do ruky, když jste zrovna na cestách a času není nazbyt. Dá se totiž dobře sníst „za běhu“ a nehrozí, že půlku jídla poztrácíte cestou. Prostě dokonalý street food jak má být!

-  **4 kusy**
-  **80 minut přípravy + marinování**
-  **velmi snadné**

400 g kuřecích zadních řízků
4 velké tortilly

MARINÁDA
200 ml bílého jogurtu
3 stroužky česneku
1 lžička drcených semínek koriandru
2 lžičky mleté papriky
2 lžičky římského kmínu
2 lžíce rajčatového pyré
1 lžička soli
šťáva z poloviny citronu
2 lžíce olivového oleje

NÁPLŇ
Veggie bio hummus *Nature's Promise*
zelenina podle chuti – např. rajčata, krájený ledový salát, krouhané červené zeli, červená cibule
200 g hustého bílého jogurtu
1 lžíce olivového oleje
1–2 lžičky citronové šťávy
½ stroužku česneku
sůl, pepř
thajská chilli omáčka sriracha

tip*

Maso si upečte předem. Nemusí být teplé, protože se při zapékání znovu ohřeje a vy ušetříte čas.



• Smíchejte všechny ingredience na marinádu a potřete s ní maso nakrájené na několik větších kusů. Dejte do lednice alespoň na tři hodiny marinovat. Pokud použijete na pečení dřevěné špejle, namočte je s předstihem do vody.
• Kousky masa napíchejte na špejle nebo grilovací jehly. Pekáč s vyšším okrajem nebo kastrol vyložte alobalem a položte do něj špízy tak, aby neležely na dně. Buď je opřete jedním koncem o stěnu, nebo položte volnými konci špejlí přes okraje. Vložte do trouby a pečte 60 minut dozlatova při teplotě 200 °C. Během pečení opakovaně po-

tírejte výpečky a steklou marinádou. Upečené špízy podržte kolmo na prkénku a potom shora dolů odkrajujte plátky masa.
• Na každou tortillu dejte porci hummusu, nakrájené zeleniny a masa. Pokapejte jednoduchou jogurtovou zálivkou, kterou připravíte z jogurtu, oleje, citronové šťávy, nasekaného stroužku česneku, soli a pepře. Pro pikantní verzi přidejte trochu omáčky sriracha. Pevně zarolujte, aby byl kebab z obou stran uzavřený.
• Krátce zapečte v kontaktním grilu nebo toustovači. Překrojte na dvě poloviny a podávejte.



tip*

Pro zpevnění přepásejte burger proužkem řasy nori.



Sous vide – dokonale jemné maso

Naše prémiové trhané vepřové maso sous vide je připravené skutečnými řeznickými mistry a navíc vám ušetří spoustu času. Křehké a šťavnaté maso doma krátce dopečete a doplníte oblíbenou přílohou.



Rýžový burger s trhaným masem

Stánkaři a foodtrucky v Japonsku, Koreji i Číně mají jasno – pořádný burger se klidně obejde bez housky. Základem je lepivá rýže na sushi a opečení, které placičku zpevní. To musíte vyzkoušet také.

-  **2 kusy** |  **40 minut přípravy**
-  **velmi snadné**

trhané vepřové maso sous vide
Albert Excellent
200 g rýže na sushi
350 ml vody
olej
3 lžíce kečupu
2 lžíce sójové omáčky
1 lžíce japonského rýžového vína mirin
1 lžíce cukru
1 lžička dijonské hořčice
špetka sušeného česneku
listový salát, pár plátků rajčete
a salátové okurky
chilli vločky nebo sezam

• Trhané vepřové maso sous vide připravte podle návodu na obalu.
• Rýži neproplachujte – rovnou ji zalijte vodou a uvařte doměkka. Pak stáhněte z plotny a nechte hrnc 15 minut stát přiklopený pokličkou. Navlhčenýma rukama vytvarujte čtyři pravidelné placičky. Pánvičku vymažte olejem a opečte placičky po jedné straně.
• Smíchejte kečup, sójovou omáčku, mirin, cukr, hořčici a česnekový prášek na omáčku. Na neopečenou stranu rýžové placičky dejte salát a další zeleninu a navršte porci trhaného vepřového masa. Pokapejte dresinkem a přiklopte druhou rýžovou placičkou opečenou stranou nahoru. Navrchu posypte chilli vločkami nebo sezamem.

PŘINESTE SI KAVÁRNU DOMŮ

**SBÍREJTE BODY A NECHTE SE UNĚST
VŮNÍ ČERSTVĚ PŘIPRAVENÉ KÁVY.**

200 Kč NÁKUPU = 1 BOD
15 BODŮ = VÝBAVA ZDARMA
NEBO SE SLEVOU AŽ 60 %

Děkujeme našim obchodním partnerům za podporu této kampaně v prodejnách Albert.



albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Akce platí v prodejnách Albert od 11. 4. 2018 do 5. 6. 2018, nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Podrobnosti na www.kavarna.albert.cz nebo na informacích prodejen.

#albertovakavarna

SOUTĚŽ: #albertovakavarna

Naše instagramová soutěž běží na plné obrátky. Již teď je jisté, že vybrat vítěze nebude jednoduché. Podělte se o svoje oblíbené pohodové momenty u kávy nebo čaje. A nezapomeňte vyfotit i vlastnoručně vyrobenou sladkou tečku.

FOTO Michal Ureš
FOOD STYLING Veronika Šlajerová
DECOR STYLING Denisa Hříčišcová

SOUTĚŽTE do 11. května

- Fotografie na Instagramu označte **#albertovakavarna**.
- Zapojte do fotografií naše kávy a čaje Albert Excellent a vaše šance na výhru se výrazně zvýší.
- Porota v čele s šéfredaktorkou magazínu Albert v kuchyni Annou Tošovskou vybere tři vítěze s nejvyšším počtem kreativních a originálních příspěvků.

**Bližší informace
naleznete na
www.kavarna.albert.cz.**

Na tři nejlepší
z vás čekají stylové
kávovary Krups, každý
v hodnotě 10 000 Kč.

3+ SUPER VÝHRA



KVĚTEN | ALBERT.CZ

OD NAŠICH ČTENÁŘŮ:

rychlá jahodová roláda

Jaro je v plném proudu a nejlepší je být venku na čerstvém vzduchu. V takové dny určitě přijde vhod rychlý a jednoduchý recept na elegantní zákusek plný ovoce, který zvládnou i začátečníci. Přesně takový milují doma u paní Julie Valové ze Zalužan, která se s námi podělila o osvědčený rodinný recept. A jaké je vaše rodinné stříbro?

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová DECOR STYLING Johana Střížková

 **8 porcí**

 **40 minut přípravy + chlazení**

 **snadné**

80 g hladké mouky

1 vanilkový pudink 

6 vajec

120 g moučkového cukru

+ navíc na zarolování a posypání

250 g smetany ke šlehání

250 g mascarpone

5 lžic jahodové zavařeniny

250 g jahod

- Troubu předehřejte na 190 °C.
- Smíchejte mouku s pudinkem. Žloutky oddělte od bílků a z bílků začněte šlehat sníh. Až zbělají a zpevní se, postupně přidávejte cukr a poté šlehejte zhruba dvě minuty. V jiné míse vyšlehejte do pěny žloutky a šetrně do nich vmíchejte bílkový sníh. Pomocí špachtle zapracujte také mouku s pudinkem na tekuté těsto.
- Plech vyložte pečicím papírem, na něj nalijte těsto a upravte ho do pravidelného obdélníkového tvaru. Vložte do vyhřáté trouby a pečte přibližně 10 minut.

- Připravte si čistou utěrku. Posypte ji moučkovým cukrem a upečený plát těsta na ni překlopte lícem dolů. Ihned stáhněte pečicí papír. Zarolujte i s utěrkou a nechte úplně vychladnout.
- Šlehačku a mascarpone ušlehejte na krém. Potřete roládu jahodovou zavařeninou, posypte jahodami nakrájenými na malé kousky a naneste šlehačkový krém. Zarolujte, poprašte moučkovým cukrem a ozdobte jahodami.

tip*

Roláda bude výtečná i s malinami nebo meruňkami. Pro vrcholně gurmánský zážitek ji posypte čokoládovými hoblinkami.

BÁJEČNĚ
NADÝCHANÝ
ZÁKUSEK



Vanilkový pudink

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

Vaříme pro malé mlsouny

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová
DECOR STYLING Johana Strážková RECEPTY A TEXT Kateřina Bednářová

První zub vašeho miminka je velká událost. Jak postupně přibývají další mléčné zoubky, začíná dítě objevovat jídlo nakrájené na kousky. Některé děti si je oblíbí hned, jiné potřebují vaši trpělivost a vyplatí se postupovat pomalu. Zkoušejte trénovat na oblíbených dětských křupkách a postupně přidávat do kašovitě stravy nejdřív jen trochu rozmačkané zeleniny nebo lžičku rýže. Děti ocení známé chutě, a tak kousky klidně doplňte do dětských příkrmů. Ne vždycky je čas na velké vaření, a proto jistě oceníte široký výběr značek Hipp, Hami, Hamánek, Alete a Sunárek v našich prodejnách.

tip*

Kombinujte různé druhy zeleniny. Děti milují dýni, batáty i nasládlou červenou řepu.

Příkrmový rýžový nákyp naslano

Objevování jídla je jedno velké dobrodružství. Když bude základ pokrmu pro větší děti tvořit známá chuť maso-zeleninového příkrmu, rádi ho zbaští i zdráhavější strávníci.

-  **2 porce**
 -  **40 minut přípravy**
 -  **velmi snadné**
- 1 mrkev
1 lžice másla + trochu navíc na vymazání pekáčku
250 g vařené rýže
1 lžice hrášku
80 g strouhaného sýra
příkrm Hami zelenina s krůtou a rajčaty
1 vejce
3 lžice smetany

- Troubu předehřejte na 200 °C.
- Nakrájejte mrkev na kostičky a krátce orestujte na másle. Podlijte trochou vody a poduste doměkka.
- Malou zapékačkovou misku vymažte máslem. Na dno dejte polovinu vařené rýže, poté mrkev, hrášek a posypte polovinou sýra. Pak dejte vrstvu maso-zeleninového pyré a nakonec zase rýži. Zalijte vejcem rozkvedlaným se smetanou a posypte zbylým sýrem.
- Vložte do trouby a pečte 15–20 minut dozlatova.



Zelenina s krůtou a rajčaty

Příkrm obsahuje libové krůtí maso z ověřených farem a šest druhů zeleniny vařené v páře. Je čistě bezlepkový, bez přidané soli a 100% bez konzervantů.

Omalovánka pro malé umělce



NÁDOBÍ A DEKOR ZAPŮJČIL: A PROPOS

 Než dáte dítětku upečené jídlo, ujistěte se, že není příliš horké.



Relax

**NOVÉ
OVOCNÉ
SIRUPY
RELAX**

33%
ovocné šťávy



Moje bobuloviny
po celý rok!

**markt
vertrieb**
Ein Bisschen frischer!

Marktvertrieb Dieter Schwerin GmbH • D-47059 Duisburg • www.marktvertrieb.de



inspirace z albertu

Hravé jaro od Cherokee z Albertu

Krásné slunečné dny lákají k pobytu na čerstvém vzduchu. I na hřišti mohou vaše děti vypadat stylově. Vyberte pro ně veselé a barevné outfity, ve kterých určitě nebudou k přehlédnutí.

Více inspirace:
www.cherokee.albert.cz



**CHLAPECKÉ POLO
TRIČKO • 169 Kč
CHLAPECKÉ DŽÍNY • 399 Kč**



**DÍVČÍ TRIČKO
S POTISKEM • 169 Kč
DÍVČÍ DŽÍNY • 399 Kč**



Pochlubte se, jací jste kuchaři

Máme radost, že se s námi dělíte o své postřehy z kuchyně. Sdílejte své kuchařské úspěchy na Instagramu pod hashtagem **#albertmagazin** nebo nám pište a posílejte fotografie do redakce. Už se nemůžeme dočkat nových příspěvků.



Vážená redakce, mně a mé přítelkyni se moc líbily vaše vegetariánské burgery z červené čočky. Dokonce jsme si udělali i vlastní burger housky, ale protože máme místo trouby jen starou remosku, udělali jsme je v menší verzi. Chutnaly výborně a rozhodně to není naposled, co jsme je dělali. A kromě toho karbanátky se hodí udělat i jen k bramborám jako klasický oběd. Doufáme, že ve vašem magazínu bude více vegetariánských receptů, které nám budou inspirací. S pozdravem,

Marie a Radim



Dort plný lásky od Pavly Špačkové



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



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



Vážená redakce, dostala jsem od přítelkyně váš únorový magazín. Velmi mne zaujal recept na květákový slaný koláč – zkusila jsem a povedl se! V březnu jsem měla narozeniny (za 22 let 100) a pozvala jsem dvě kamarádky na oběd, a to na kuře s hořčičnou omáčkou a pestrobarevnou rýží plus růžičkové kapustičky. Kamarádky mě pochválily a ocenily to, že jsem se do experimentu pustila. Všem nám to chutnalo. Tak už se těším na další magazín. Přítelkyně mi volala, že má pro mě nový magazín. Já ho vždy prošvihnu. Posílám vám fotografie obou jídel. Srdečně zdraví,

Alena Němečková

křížovka a sudoku

Křížovka Tajenku zašlete do 14. 5. 2018 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka. Vylosovaný luštitel obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výherce křížovky z čísla 4/2018: František Dvorský, Roztoky u Prahy. Řešení z minulého čísla: Dopřejte si rodinnou pohodu u lahodné kávy či čaje

POMŮČKA: ENS, HAPAL NAOS, TIN	ČESKÝ CHOREO- GRAF	KLEPNA	TIHLE	DOMÁCKY OLGA	SOUBOR LEKCI	albert	MAŠINY	MOHUTNÝ ASIJSKÝ STROM	DOMÁCKY KATEŘINA
ODPAD						MOTO- RISTICKÁ ZKRATKA JAKOŽTO			
1. DÍL TAJENKY									
PŘEDLOŽKA			BIBLICKÁ HORA DÁRCE NÁBOJE						
NĚMECKÝ „A“				NÁHLÉ ZMĚNY SEVERSKÝ PAROHÁČ					
ČÁST STARO- ŘECKÉHO CHRÁMU					TYČ VOZU ČESKÝ TRENÉR FOTBALU			3. DÍL TAJENKY	OBAVA
albert	NÁPAD- NOST	BÁJNÉ ZVÍŘE 2. DÍL TAJENKY				JSOUC- NOST ČÍNSKÁ OPERA			
OKLOVAT							LATIN. „A“ POKLES HLADINÝ MŮŘE		
POHŘEBNÍ HOSTINA				POLSKÝ „PETR“ 5. DÍL TAJENKY					
JAKMILE			SPLÍN ZNAČKA TELLURU						
VYJÁDRĚNÍ HODNOSTI						MORAVAN TENISOVÝ ÚDER			
OPOTŘEBO- VAT JÍZDOU					OBČANÉ HRDINA				MONGOL- SKÝ PASTEVEC
PŠT			SLOVENSKÝ „IROVĚ“ BÁL						
PULZ				BASSOVY INICIÁLY PACINOVO JMÉNO			ZKRATKA NAŠEHO STÁTU NÁČINEK		
albert	TÍLKO	NÁTĚROVÁ HMOTA NEMOCNÝ				TAMITA PO ROZEDNĚNÍ			
KYT					ZMLÁTIT CIZOPASNÝ HMYZ				
ANTOUŠEK				HOLUBÍ HLAS KOLOS				ANGLICKÝ „LED“	TENHLE
ZNAČKA IRIDIA			OKLAMAT MOJE						
4. DÍL TAJENKY									
AROMA					JEMENSKÝ PŘÍSTAV				

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 14. 5. 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 4/2018: Sabina Macenauerová, Boršice. Řešení z minulého čísla:

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

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

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

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

Informace o zpracování osobních údajů společnosti AHOLD Czech Republic, a.s. naleznete v „Podmínkách zpracování osobních údajů“ uveřejněných na www.albert.cz.

PRO *frost*

Chut' čerstvé snídane..
Kvalitní pečivo s dlouholetou tradicí

NAŠE PRODUKTY NAJDETE VE VYBRANÝCH SUPERMARKETECH A HYPERMARKETECH ALBERT.

SEDITA 1953

soutěžní
kód uvnitř
obalu

„vsad' na Horalky
a vyhrávej!“

www.horalkysedita.cz

od 1. 5. do 30. 6. 2018.

**OCHUTNEJ
SUPEROVOCNOU
NOVINKU**

BEZ KONZERVANTŮ, ZAHUŠŤOVADEL,
UMĚLÝCH BARVIV A SLADIDEL

Supi
Superovocný sirup
20%
OVOCNÉ STÁVY
Pomeranč
Pomaranč

DO PERLIVÉ VODY
DO ČAJŮ
DO KOKTEJLŮ
NA ZMRZLINU
VÍ PĚLAČINKY/DEZERTY

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH
PRODEJNÁCH ALBERT.

fuzetea

OBJEV NOVOU NEČEKANOU CHUŤ

ČERNÝ ČAJ S PŘÍCHUTÍ CITRONU A CITRONOVÉ TRÁVY
Pohádková směs citronu, citronové trávy a sladce vonících čajů. Ideální pro pozastavení se, ohlednutí se zpět a užívání si života... A citronů.

ZELENÝ ČAJ S PŘÍCHUTÍ MANGA A HEŘMÁNKU
Aromatický zelený čaj, sladké mango a nádech rozkvetlého heřmáku. Dokonalé spojení osvěžení a naplnění tvých smyslů.

ČERNÝ ČAJ S PŘÍCHUTÍ BROSKVE A IBIŠKU
Radostná směs sladké broskve, jemného ibišku a lahodně tmavé plnosti černého čaje. Vychutnejte si ji a zažijte pocit uspokojení!

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Rozjedte to jako za první republiky

BEZ LEPKU
VYSOKÝ OBSAH MASA
83%
Staročeská klobása

BEZ LEPKU
VYSOKÝ OBSAH MASA
85%
Pečený bochník

85 let
VÁHALA
www.vahala.cz

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Slavíme 85 let



VYHRAJ KURZ GRILOVÁNÍ PRO DVA s Romanem Vaňkem



Kup 2 balení 6x330 ml PLECH a zapoj se do soutěže.

Více info na
www.grilujsvankem.cz

Soutěž: 16. 5. - 12. 6. 2018

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

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



CHUŤ A KVALITA PROVĚŘENÁ GENERACEMI



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

www.delpira.cz

DELPRA



Namíchejte si zdravou svačinku! Ovocné smoothie s chia semínky

Na 2 porce ovocného smoothie

potřebujete: 8 ks meruněk, 2 broskve,
1 trs hroznového vína, Chia semínka

Postup: Vypeckované meruňky a broskve
vhodíme spolu s hroznovým vínem do mixéru.
Přidáme chia semínka.

Obsah pečlivě rozmixujeme.

Ovocný koktejl obsahuje hodně vody, osvěží Vás a zároveň dodá potřebnou vlákninu.

Dolcefrutta Group srl Via Cappafredda, 25 - 37050 Roverchiara - Verona - Italia
Tel. +39 0442 74144 - Fax +39 0442 688198 www.dolcefrutta.it - mail: dolcefrutta@dolcefrutta.it

Začněte den jinak...



Určitě znáte ten slastný pocit, když nemusíte ráno brzy vstávat a můžete začít víkend pozvolna a v pohodě. K tomu rozhodně patří i kvalitní snídaně, kterou si můžete v klidu vychutnat. Připravili jsme pro vás hned dva tipy – teplou i studenou variantu s Olomouckými tvarůžky. Ty jsou skvělým zdrojem bílkovin, a to je přesně to, co náš mozek po ránu opravdu potřebuje. Oba recepty jsou bezlepkové a vegetariánské a je jen na vás, jakou přílohu zvolíte.

Inspiraci jsme čerpali z nové Tvarůžkové kuchařky, která je na trhu od listopadu loňského roku. Obsahuje padesát tvarůžkových receptů rozdělených do osmi kapitol. Všechny recepty mají ovšem něco společného – využívají jedinečných vlastností Olomouckých tvarůžků, což je hlavně nízký obsah tuku (průměrně jen 0,5 %), nízká energetická hodnota a vysoký obsah bílkovin a minerálů.



Tvarůžková pomazánka s opečeným toustem

200 g čerstvého žervé, 100 g Olomouckých tvarůžků, 2 vejce vařená natvrdo, 4 ředkvičky, 2 lžice pažitky nakrájené najemno, pár krajíců toustového chleba

Nastrouhané Olomoucké tvarůžky utřete s čerstvým žervé. Přidejte vajíčka nakrájená na menší kostičky, nastrouhané ředkvičky a promíchejte. Podle vlastní chuti můžete přidat trochu bílého pepře. Se solí ale buďte opatrní, tvarůžky jsou již slané. Na pánvičce nebo v toustovači opečte chleba. Každý krajíc namažte tvarůžkovou pomazánkou a posypejte pažitkou.



K dostání ve vybraných prodejnách Albert

Pečené avokádo s tvarůžky a vajíčkem

1 pěkně vyzrálé avokádo, 2 vejce, 60 g Olomouckých tvarůžků, 2 lžice sušených naložených rajčat

Avokádo podélně rozkrojte na polovinu, rozloupněte a vyjměte pecku. Pomocí lžice vydlabejte trochu dužiny ze středu - potřebujete zvětšit důlek od pecky, aby se do něj pohodlně vešlo vajíčko. Postupně obě vejce rozklepněte a každé opatrně vlijte do vydlabaného středu jedné avokádové poloviny. Do každé půlky rozdělte sušená rajčata. Posypejte tvarůžky pokrájenými nadrobno a dejte na 15 minut zapéct do trouby předehřáté na 200 stupňů.



www.tvaruzky.cz

OCHUTNEJTE NOVINKY OD DANONE

Výrobky dostupné ve vybraných hypermarketech Albert.



Oikos
Yogurt dessert

Vyrobeno v Německu.

f božský jogurt Oikos



ACTIVIA

Vyzkoušejte novou řadu
ACTIVIA CEREÁLIE

f activia.czechrepublic
Najdete nás na www.activia.cz



Relax
Sirup

33%
Ovocné šťavy

Jabličko aroonie
Víšeň

Jabličko aroonie
Jahoda

Jabličko aroonie
Pomeranč

Jabličko aroonie
Malina

NOVÉ

OVOCNÉ

SIRUPY

RELAX

33%
ovocné šťavy

K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.

Klobáskové Menu
2018

Pecky na gril a oheň

Nažhavte uhlíky, zavolejte kámoše.
S Grilemanem je každá gril párty
skvělá jízda.



Chilli ŠPEKÁČKY
LÁDA GRILEMANA
masíčka tam máme celých 70%
LÁDA GRILEMANA
GRILUJE A RADÍ

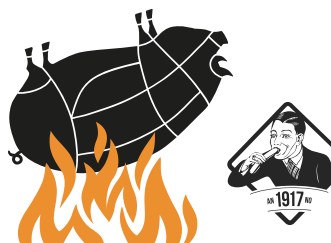
GOUDOVKA
VĚTREM OŠLEHANÁ
Bez lepku > 86%
masíčka tam máme celých 86%
LÁDA GRILEMANA
GRILUJE A RADÍ

Grileman řekl: „Všechno to začne, když ji uhlíš z grilu. Kousek. Krupne střívkó a ty už ji jemeš restavenou Goudou. Je to lahůdka.“
Co je Goudovka?

NEOLITUJES.CZ

KRÁL GRILU A GRILMEJČANU
BBQ **LÁDA KING**
GRILEMAN
— GRILUJE A RADÍ —

Gril Master



1917

K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.

Novinka

Salámky se sýrem



PŮ TRÉNINKU
SNAQ SALÁMKEM
ENERGIÍ
RÁD DOPLNÍM

Johannes Knappe
MISTR SVĚTA

GRAN MORAVIA
ITALSKÁ SÝRÁRNA

Zkuste další vychytávky

♥ **KLASIK**
🌶️ **CHILLI** 🌿 **JAVOROVÝ SIRUP**

SNAQ
MEAT MASTERS
SINCE NOW
WITH COURAGE

Nejlepší Mini SALÁMKY
Z VEPŘOVÉHO MASA
se Sýrem
ZA SUPER KVALITU
ZODPOVÍDÁJÍ
12-14 | 60g

✓ **Zaženou hlad**
✓ **Dodají energii**
✓ **Skvěle dochutí každou párty**

100g
SALÁMKY
JE VYROBENO ZE
182g
MASA

1917

SNAQ
MEAT MASTERS
SINCE NOW
WITH COURAGE

**Velká soutěž
o 90 cen**
www.90letkrahulika.cz

SLAVÍME
90
LET

Lovecký salám 450g
k dostání ve vybraných
prodejnách Albert

Krahulík
1928

Pizza s tradicí

Originální receptury, poctivé suroviny, skvělá chuť.
K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Nepečený jahodový dort

INGREDIENCE:
- 2 balíčky piškotů
- 500 g jahod

Na krém:
- 2 vaničky Tatra polotučného tvarohu
- 150 g zakysané smetany
- 4 lžice cukru krystal
- 1 vanilkový cukr
- Dobře promíchat.

POSTUP:
Do velké mísy nebo na velký tác dejte vrstvu piškotů, na ně pokládejte jahody a potřete krémem. Postup znovu zopakujte, tedy opět piškoty, jahody a krém. Navrch nastrouhejte čokoládu a dejte do chladničky na zhruba 2 hodiny.

**Albert vám k pečení nabízí produkty výhradně z českých surovin.
Pečte s kvalitou od Tatry.**
K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Chut' léta a bylinek!

www.vodnanskadrubez.cz

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Živáňské maso na cibulce

Ingredience:

- červená a bílá cibule
- máslo
- vývar
- hladká mouka
- sůl, pepř

Postup:

Cibuli nakrájíme na půlměsíčky. Živáňské maso necháme povolit a orestujeme na másle. Zaprášíme moukou, přidáme cibuli a necháme 3 minuty podusit. Podlijeme vývarem a dochutíme solí a pepřem. Vhodnou přílohou je nejen rýže, ale například i šfouchané brambory.

klasické lahůdky

RUSKÉ MAXI VEJCE A RUSKÉ VEJCE V ASPIKU

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

RETRO HRUBOZRNNÁ SEKANÁ

OBSAH MASA 83 %

bez lepku, sóji, glutamátu a barviva E 120
To nejlepší od řeznických mistrů z Poličky. S tradiční jemnou vůní i lahodnou šťavnatou chutí. K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

- ✓ KVALITA JEN OD ČESKÝCH VÝROBCŮ
- ✓ Z ČESKÝCH SUROVIN
- ✓ VYROBENÉ POUZE V ČR

27. 4. - 25. 5. 2018

Kupte **3**
libovolné výrobky
značky Lucina a vyhraďte
dámské městské kolo

30 x KOLO

↓
WWW
ZADEJTE DATUM
A ČAS Z ÚČTENKY

↓
VYHRAJTE

www.facebook.com/mojelucina

www.lucinasoutez.cz

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

HRAJTE O 100 POUKÁZEK V HODNOTĚ 3000 Kč

Nakupte produkty **Colgate** a **PALMOLIVE** v min. hodnotě 99 Kč
a vyhrajte voucher do prodejen hraček **BAMBULE**



Více informací a soutěžní formulář najdete na **www.palmolivepromo.cz**

Soutěž trvá od 16.5.2018 do 29.5.2018 na hypermarketech Albert a dále od 23.5.2018 do 5.6.2018 na supermarketech Albert.



Zažijte vůni jedinečnosti

Parfém pro oblečení

Silan Perfume Pearls je parfém pro vaše oblečení, který zajistí vašemu prádlu ještě intenzivnější vůni až po dobu 20 týdnů*. Díky unikátní technologii Micro-Pearls se vůně uvolňuje při každém vašem pohybu. Silan Perfume Pearls můžete používat pro jakýkoliv prací cyklus, při jakékoliv teplotě i na všechny typy tkanin. Perličky se skvěle hodí také na sportovní oděvy, protože nepoškodí jejich funkční vlastnosti. Prádlo vyprané s perličkami navíc můžete bez obav dát do sušičky. Objevte vůni jako nikdy předtím!

*při uložení ve skříni

až
20
týdnů
svěžesti*



NOVINKA

Lenor kapsle 3v1 PODS
na praní prádla
se slevou od

25 %



Vibrant Flower Bouquet

Úžasný pocit
čistoty a harmonie

Radiant Water Lilly

Svěžest rozechvívající
všechna vlákna

1. Zářivá čistota
2. Skvělý pocit svěžesti
3. Jemná hebkost

Nabídka platí na vybraných hypermarketech a supermarketech Albert.

Vždy uchovávejte mimo
dosah dětí. ©ALISE
www.cleanright.eu



Výjimečnou
explozi vlní
přináší

Lenor



kapsle
na praní

aviváž

vonné perličky

Připravte se na léto s Pampers.

NOVINKA
Splashers

Padnou jako plavky,
chrání jako Pampers.*



*Nově i před protečením
ve vodě.

K dostání na všech hypermarketech Albert.

Plenkové kalhotky
Pampers **pants**,
které se snadno
vyměňují



NIVEA

48H
NEVIDITELNÁ
OCHRANA
POKOŽKY
I OBLEČENÍ

PRO NĚJ

NOVINKA
SVĚŽÍ
VŮNĚ



PRO NI

NOVINKA
SVĚŽÍ
VŮNĚ



**199,-
Kč**

DVD exkluzivně
v síti prodejen
Albert

Akce platí od 25. dubna
do 24. června 2018

kukuřičný chléb se sušenými rajčaty

Domácí voňavý chléb je vizitkou každé dobré domácnosti. Náplň můžete kombinovat podle svého gusta. Pokud jste se ještě k pečení domácího chleba nedostali, pusťte se bez obav do tohoto jednoduchého receptu.

Foto Lucie Fenclová FOODSTYLING Marika Kučová

1 forma na chléb

20 minut přípravy,
35–40 minut pečení

velmi snadné

130 g Bio kukuřičné mouky
Nature's Promise

130 g hladké pšeničné mouky

1 prášek do pečiva

sůl, pepř

250 ml mléka

1 vejce

3 lžíce slunečnicového oleje

1 hrst čerstvé bazalky

12 sušených rajčat

2 stroužky česneku

50 g strouhaného parmezánu

NAMÁČEJTE DO OLIVOVÉHO OLEJE, KTERÝ SI DOCHUTÍTE TROCHOU BALZAMIKA, SOLI, PEPŘE A KAPKOU CITRONOVÉ ŠŤÁVY

- Troubu předehřejte na 180°C.
 - Ve větší míse smíchejte obě mouky, prášek do pečiva, sůl, čerstvě mletý pepř a promíchejte.
 - V další míse ušlehejte mléko s vejcem a olejem.
 - Listy bazalky nasekejte nahrubo a pár si jich nechte na finální dozdobení chleba. Sušená rajčata překrájejte na menší kousky, česnek zbavte slupky a nakrájejte nadrobno. Všechny nakrájené ingredience společně s nastrouhaným parmazánem přidejte do mísy k suché směsi.
 - Do mísy se suchou směsí vlijte rozšlehané mléko s vejcem a dobře promíchejte, aby se všechny ingredience spojily.
 - Formu vyložte pečicím papírem a vlijte těsto. Pomocí stěrky ho rovnoměrně rozprostřete a na vrch naskládejte lístky bazalky.
 - Pečte v rozpálené troubě 35–40 minut do zezlátnutí. Po upečení nechte vychladnout na mřížce.

Videorecept najdete na naturespromise.cz



tip*
Upečte si chléb s olivami a rozmarýnem. Perfektně vám navodí letní náladu.

ROZPALTE VÍCE CHUTÍ

