

ZÁŘÍ 2018

albert

V KUCHYNI

TY NEJLEPŠÍ
ŠKOLNÍ SVAČINY

BAREVNÁ INDIE
NA TALÍŘI

KOUZLETE
S BYLINKAMI

SAMETOVÉ
ŠVESTKY,
BLUMY A FÍKY

chut'
podzimní
sklizeně

NOBLESNÍ
JÁHLOVÝ
NÁKYP

ODHAL CHUŤ BYLINEK A OVOCE PŘI KAŽDÉM DOUŠKU

— Botanicals —



MOUNT GAY®

Est. **1703** Barbados Rum

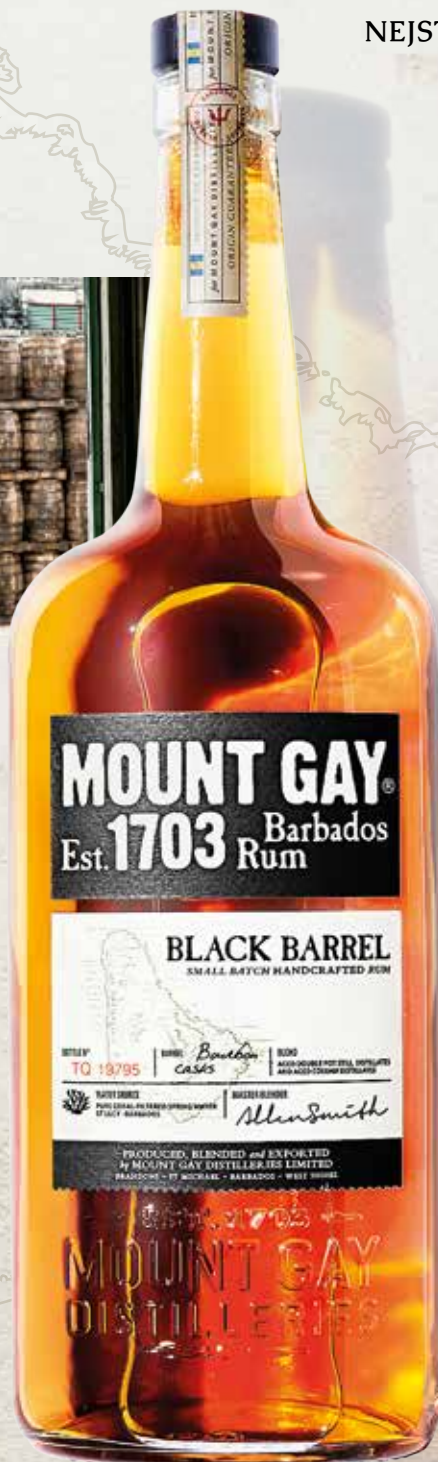
NEJSTARŠÍ RUM NA SVĚTĚ



MOUNT GAY BLACK BARREL

Mount Gay Black Barrel je specifický tím, že dozrává v dočerna vypálených dubových sudech po bourbonu. Tento unikátní výrobní proces mu dává plnou chuť a jeho výrazné, avšak vyvážené kořeněné aroma.

Věříme, že co je přírodní, je dokonalé. Mount Gay rum proto nedoslazujeme ani jinak nedochucujeme.



Allen Smith



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Milé čtenářky a milí čtenáři,

i když jsou letní prázdniny téměř za námi, stále se můžeme těšit z babího léta, které nás ještě chvíli bude rozmazlovat příjemnými dny. Náš redakční tým pro vás opět připravil skvělou inspiraci naladěnou na podzimní notu.

Sladká sklizeň sametových švestek by u vás v kuchyni rozhodně neměla chybět. Tón v tónu jsme je zkombinovali s blumami a fíky a výsledek stojí za to. Parádní obrácený koláč, netradiční jáhlový nákyp i vepřovou panenku na švestkách prostě musíte vyzkoušet.

Naučíme vás také, co všechno můžete připravit z čerstvých bylinek, které u nás v Albertu najdete po celý rok. Vyrobté si originální bylinkovou sůl nebo olej podle našeho návodu anebo se pusťte do variací přesně podle vašeho gusta.

S vařečkou kolem světa jsme se tentokrát vydali do Indie. Doménou této kuchyně je samozřejmě intenzivní chuť voňavého koření a v neposlední řadě také spousta barev na talíři. Samozřejmostí je, že všechny ingredience pohodlně nakoupíte v našich prodejnách. Stačí si už jen vybrat, zda si připravíte čočkový dhál, kari nebo oblíbené kuře Tandoori.

V zářijovém vydání našeho magazínu si také můžete prostudovat rubriku Porce zdraví, která je věnována alternativním způsobům stravování. Dozvíte se více o biopotravinách a základech různých jídelníčků. Samozřejmě jsme pro inspiraci zařadili i pár jednoduchých receptů, které zaručeně stojí za vyzkoušení.

A protože za pár dní začíná nový školní rok, jsou na pořadu dne svačinky pro malé školáky. Nápadů na ně není nikdy dost a rodiče jistě ocení i to, že vše je připravené během chvíle.

Užijte si krásné babí léto a nezapomeňte se s námi podělit o své kulinářské úspěchy,



Anna Tošovská
šéfredaktorka

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 19. 9. 2018

REDAKCE: Anna Tošovská (šéfredaktorka),
Barbora Mosorjáková (food editorka),
Eliška Pekárková (produkce)

FOTOGRAF: Michal Ureš, Michael Dvořák,
Luboš Wisniewski

FOOD STYLING: Marek Všetečka,
Barbora Mosorjáková

DECOR STYLING: Denisa Hříčišcová,
Markéta Zindulková

MAKE-UP & STYLING: Kateřina Krobová,
Tereza Příhodová

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

VILLEROY&BOCH / Náměstí Republiky 8, Praha 1

BISQIT / Platýz, Národní 37, Praha 1

ANTIKVARIÁT Korunní / Korunní 94, Praha 2

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

ALLESSI / Vodičkova 710/31, Praha 1

FLYINGTIGER / flyingtiger.com

TITULNÍ STRANA:

FOTO Michael Dvořák

FOOD STYLING Barbora Mosorjáková

DECOR STYLING Denisa Hříčišcová

PORTRÉT:

Goran Tačevski

Na každý den	8
<i>Večeře babího léta</i>	
Inspirace z Albertu	14
<i>Hurá zpátky do školy</i>	
Bylinkový speciál	26
<i>Voňavé a čerstvé po celý rok</i>	
Maso měsíce	30
<i>Biokuře</i>	
Podle kalendáře	34
<i>Podzim v sametových barvách</i>	
S Albertem kolem světa	38
<i>Indie, země vůní a barev</i>	
Porce zdraví	44
<i>Zkuste jíst jinak</i>	
Domácí stříbro	48
<i>Nejlepší kulajda</i>	
Maminky maminkám	50
<i>Dobroty pro vaše nejmenší</i>	
Soutěž	52
<i>Známe vítěze naší instagramové soutěže</i>	
Napište nám	56
<i>Podělte se nejen s námi o své kulinářské úspěchy</i>	
Luštěte a vyhrajte	57
<i>Křížovka a sudoku</i>	
Vidorecept	74
<i>Cheesecake do skleničky</i>	



**Indie,
země vůní
a barev
38**



**Bylinky ve vaší
kuchyni
26**



**Podzim v sametových
barvách
34**



**Biokuře
30**



**Na každý den
8**



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

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

Facebook [Albert ČR](https://www.facebook.com/AlbertCR)

YouTube [Albert ČR](https://www.youtube.com/AlbertCR)

**BONA
VITA**®



*Po snídani
hurá do školy!*



K dostání ve vybraných prodejnách Albert. www.bonavita.cz

Seznam receptů

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

nápoje

Čaj s ovocem	●▼◻	16
Banánové kakao	●▼	18

saláty

Salát s quinoou a pečenou dýní	●■▼◻	9
Ovocný salát	●■▼◻	22
Luštěninový salát s koriandrem a pažitkou	●▼◻	29

polévky

Zeleninová polévka z kuřecího vývaru	—	10
Kulajda	—	49

hlavní jídlo

Bramborový koláč s rozmarýnem	▼	11
Treska s bylinkovou krustou	—	12
Kuřecí kapsa s kozím sýrem	●	13
Sendvič s omeletkou	▼	17
Zelenina na páře a vepřové nudličky	●◻	20
Špagety s bazalkovým pestem	▼	29
Tabbouleh	●■▼◻	29
Podzimní pečené kuře	●	31
Kuřecí stehna s polentou	●	32
Pita s trhaným kuřecím masem	—	33
Vepřová panenka se švestkovou omáčkou	◻	36
Čočkový dhál	●■▼◻	40
Indické kari s bramborami a hráškem	●■▼◻	41
Tandoori kuře	●	42
Naan	▼	42
Lilkové ragú s tempehem	●■▼◻	46
Pomazánka z uzeného tofu	▼	47
Noky s dýňovým pyré	▼	51

snídaně a svačiny

Tortilové rolky	—	15
Chia kaše s ovocem a tvarohem	●▼	16
Ovocný jogurt	▼	17
Sladké toasty	■▼◻	18
Muffiny k snídani	▼	21

zákusky

Obrácený švestkový koláč	▼	35
Jáhlový nákyp	●▼	37
Datlové kuličky	●■▼◻	47
Jahodové tiramisu	▼	50
Cheesecake do skleničky	●▼	74



Quinoa se hodí nejen do salátů. Můžete z ní připravit i samostatnou přílohu, snídaňové placičky nebo jí zahustit polévku.

Večeře babího léta

Bohatá a pestrobarevná úroda vám ještě na chvíli prodlouží léto. Pochutnejte si na sezonních surovinách, kterými jsou naše recepty pro každý den přímo nabitě.

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

tip*

Quinoa se dá lehce rozvařit, proto si pozorně hlídejte čas vaření. Ideálně ji hned po uvaření propláchněte studenou vodou a nechte okapat. Do salátu je totiž lepší, když jsou zrníčka pěkně pevná a sypká.




Bio quinoa Nature's Promise


Je bezlepková a v kuchyni ji ocení nejen vegetariáni a vegani.

Navíc má nízký glykemický index, a je tedy vhodná i pro diabetiky. Pro maximální využití nutričních hodnot ji nechte před vařením na 2–3 hodiny naklíčit ve vodě.

Salát s quinoou a pečenou dýní

Znáte quinoou? Jedná se o rostlinu pocházející z Latinské Ameriky využívanou jako obilovinu. Má jemně oříškovou příchut' a křupavou konzistenci.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

1 menší dýně Hokaido

2 lžice olivového oleje

sůl

150 g Bio quinoay *Nature's Promise*

15 g rozinek

1 okurka

50 g dýňových semínek

DRESINK

60 ml olivového oleje

šťáva z 1 citronu

2 lžičky dijonské hořčice

sůl, pepř

hrst lístků čerstvé bazalky

- Troubu rozehejte na 200 °C. Dýni nakrájejte na kostičky, vložte do pekáčku vymazaného olivovým olejem, osolte, promíchejte a dejte péct na 15 minut.
- Quinoou pořádně propláchněte, aby ztratila hořkost. Uvařte dle návodu a nechte vychladnout. Rozinky spařte horkou vodou a scedte. Okurku nakrájejte na malé kousky. Ingredience na dresink promixujte. Dýňová semínka opražte nasucho v pánvi.
- Ve větší míse promíchejte všechny suroviny na salát, zalijte dresinkem a podávejte posypané dýňovými semínky.

i

ENERGIE: **436,8** kcal / **22**%

BÍLKOVINY: **8,4** g / **17**%


TUKY: **28** g / **40**%

SACHARIDY: **36,5** g / **14**%

Hodnoty odpovídají jedné porci.

Zeleninová polévka z kuřecího vývaru

Polévka je grunt a u poctivého vývaru toto úsloví platí dvojnásob. Správný masový vývar se vždy připravuje z masa a kostí, samotné maso mu nedá dostatečnou intenzitu chuti. Proto jsou skelety na kuřecí vývar nevhodnější.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**
+ příprava vývaru předem

 **velmi snadné**

20 g másla
50 g slaniny
1 stroužek česneku
2 karotky
60 g mražených fazolek
1,5 l vývaru z Bio kuřecích skeletů Nature's Promise
1 lžice hladké mouky
5 lžic sterilované kukuřice
190 ml zakysané smetany
2 lžice citronové šťávy
sůl, pepř
lístky petrželky na ozdobu

- Na másle zpěňte slaninu s česnekem a orestujte. Přidejte karotku nakrájenou na kolečka a fazolky. Opékejte dalších pár minut a podlijte vývarem.
- Vařte 15 minut, poté vmíchejte mouku rozmíchanou ve studené vodě, prošlehejte metličkou a přidejte kukuřici. Nechte ještě pět minut provařit a ke konci odeberte do misky část tekutiny, ve které rozmíchejte zakysanou smetanu s citronovou šťávou.
- Poté vlijte zpátky do polévky, dosolte a opepřete.
- Posypte petrželkou.

tip*

Vývar ze skeletů připravíte jednoduše tak, že zalijete skelety studenou vodou, aby byly lehce ponořené, a necháte táhnout nejméně hodinu na mírném ohni. Pokud chcete, aby byl vývar aromatictější, přidejte pár kuliček nového koření, celého pepře a bobkový list.



Bio kuřecí skelety ocení každý, kdo si pečlivě hlídá kvalitu potravin ve svém jídelníčku. Kuřata jsou chována po dobu zhruba 90 dnů v prostředí ekologického zemědělství a krmena biokrmivem. Tím je zaručena špičková jakost drůbežího masa.

i

ENERGIE: 271,5 kcal / 14%
BÍLKOVINY: 7,1 g / 14%
TUKY: 20,6 g / 29%
SACHARIDY: 13,5 g / 5%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

PERFEKTNÍ I JAKO
OBĚD, KTERÝ STAČÍ
OHRÁT DALŠÍ DEN

CENA ZA PORCI
18 Kč


LISTOVÉ TĚSTO
MOTIVACE


Listové těsto

Předpřipravené listové těsto přijde vhod, když v kuchyni není času nazbyt. Jeho použití je opravdu pestré, snadno a rychle z něj připravíte dobroty naslano i nasladko.

Bramborový koláč s rozmarýnem

Listové těsto je zárukou rychlé přípravy rozmanitých pokrmů. A protože milujeme rozmarýn, spojili jsme tyto dvě suroviny dohromady. S pomocí brambor, ricotty a sýra vznikly výtečné slané koláčky.

 **4 porce**

 **20 minut přípravy**

 **velmi snadné**

1 balení listového těsta na pečicím

papíru **albert**

85 g sýra Gouda bloček

125 g ricotty

4 středně velké brambory

1 lžice olivového oleje

sůl, pepř

4 větvičky rozmarýnu

- Předehřejte troubu na 200 °C. Těsto rozložte na plech. Podélně jej tupým nožem rozřízněte a pak napříč čtyřikrát přeřízněte, aby vzniklo 10 obdélníků. Jeden centimetr od okraje udělejte uvnitř obdélníků kolem dokola rýhu a středy těsta propíchejte vidličkou. Vložte do lednice a nechte odpočívat.
- V misce promíchejte nastrouhaný sýr s ricottou, hrst sýra si nechte stranou. Brambory oloupejte a nakrájejte na tenké půlměsíčky.
- Vložte do misky a promíchejte s olejem, solí a pepřem. Vyndejte těsto a nejprve do vnitřních obdélníků rozmažte sýrovou směs, navrch rozložte brambory a dejte péct na 15 minut.
- Poté posypte lístky rozmarýnu a zbylým sýrem.
- Pečte ještě dalších pět minut do zlatova.


i

ENERGIE: 495,5 kcal / 25%
BÍLKOVINY: 14,9 g / 30%
TUKY: 29,4 g / 42%
SACHARIDY: 44,6 g / 17%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Treska s bylinkovou krustou

Rybí filety zapečené v bylinkové krustě vás potěší rychlou přípravou a lahodnou chutí s vůní křupavé bylinkové strouhanky. V doprovodu mrkvového pyré máte na stole rázem krásnou a noblesní večeři.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

PYŘÉ

sůl

200 g brambor typu C

400 g mrkve

50 g másla

4 filety tmavé tresky **albert**

3 lžíce olivového oleje

sůl, pepř

100 g strouhanky

hrst petrželových lístků

½ hrsti kopru

½ hrsti mátových lístků

½ citronu

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- V osolené vodě uvařte brambory s mrkví. Po scezení přidejte máslo a rozšouchajte nebo rozmixujte na pyré.
- Filety zakápněte olivovým olejem, osolte a opepřete. Dejte péct na 10 minut. V misce promíchejte strouhanku, nasekané bylinky a šťávu z citronu. Vyndejte rybu z trouby a navršte asi 1 cm vysokou vrstvu strouhankové směsi.
- Vraťte zpět a pečte dalších 10 minut.

i

ENERGIE: **466,5 kcal / 23%**

BÍLKOVINY: **39 g / 78%**

TUKY: **19,6 g / 28%**

SACHARIDY: **39,7 g / 15%**

Hodnoty odpovídají jedné porci.

tip*

Strouhanku s bylinkami a citronovou šťávou rozmixujte a nemusíte bylinky ručně krájet.

KŘUPAVÁ
A VOŇAVÁ KRUSTA



Čerstvá treska tmavá fileť

Maso tmavé tresky je pevné a libové. Jeho chuť vynikne zejména při smažení, ale stejně dobře si z tresky můžete připravit plněné závitky nebo rybí guláš.

RYCHLÁ VEČEŘE


 tip
albert


PRO MENŠÍ DĚTI
NAKRÁJEJTE UPEČENOU
ROLKU NA KOLEČKA



Kuřecí kapsa s kozím sýrem

Kuřecí prsa plněná jemným kozím sýrem, špenátem a rajčaty jsou skvělou volbou, pokud potřebujete rychlou, ale přesto slavnostnější večeři. Náš horký tip na tento měsíc.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

4 kuřecí prsa
sůl, pepř
4 lžíce olivového oleje
150 g pasteveckého kozího sýra
4 lžíce krájených loupaných rajčat
4 hrsti baby špenátu
500 g brambor
150 g bezlepkové slaniny vcelku
50 g másla

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Kuřecí prsa podélně rozříznete tak, aby z nich vznikl větší jednotný kus, můžete je ještě lehce naklepat.
- Maso osolte a opeřete, potřete olejem, vyskládejte kozím sýrem nakrájeným na plátky a do první třetiny masa přidejte dvě lžíce rajčat s hrstí špenátových listů.
- Bližší okraj masa přehněte přes hromádku zeleniny a zarolujte. Na konci spojte párátkem. Vložte do zapékací misky vytřeného olejem a dejte péct na 25 minut.
- Mezitím uvařte brambory, slaninu nakrájejte na malé kostičky a opečte v pánvi. Do scezených brambor přidejte máslo, sůl a pepř, rozštouchejte a nakonec přisypte slaninu.
- Ještě lehce promíchejte, podle potřeby dosolte.

i

ENERGIE: **906** kcal / **45%**
 BÍLKOVINY: **57** g / **114%**
 TUKY: **64** g / **91%**
 SACHARIDY: **30** g / **11%**
 Hodnoty odpovídají jedné porci.



Mléčné výrobky z kozího mléka mají odlišné složení bílkovin. Dopřát si je mohou i ti, kteří trpí intolerancí na mléko kravské. Kozí pastevecký sýr neobsahuje syřidla a zakoupíte ho exkluzivně v našich prodejnách v obsluhovaném úseku.



Nový školní rok pomalu klepe na dveře a s ním i nákup školních pomůcek pro vaše dítě. V letošním roce jsme opět dobře připraveni, a tak na vás čeká bohatý a stylový sortiment, který potěší i vybíravého školáka. Víme také, jak zvědavé děti bez ohledu na věk jsou, a tak určitě nezapomeňte sbírat body na naučné encyklopedie z naší kampaně. Nejen děti si tak zábavnou formou rozšíří své všeobecné znalosti.

TĚŠÍME SE do školy

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Marek Všeťečka
DECOR STYLING Denisa Hříčišcová RECEPTY A TEXT Barbora Mosorjáková
MAKE UP A STYLING Kateřina Krobová, Tereza Příhodová




**MÁTE PÁRU,
JAK SE DÁ VYPÍT
JABLKO?**


Vitamíny sbalené do kapsičky

Jablečná šťáva HELLO 100% je vyrobená výhradně z tuzemských sadových a zahradních jablek. Je připravovaná z umytého, nastrohaného a vylisovaného ovoce. Nezaměnitelná chuť, aroma a nazlátlá barva jsou výsledkem dlouholeté tradice a zkušeností výrobce. Šťáva je sterilována, bez konzervantů a bez přidaného cukru. Letošní novinkou je 100% jablečná šťáva v praktické kapsičce 200 ml. Díky znovu uzavratelnému balení je ideálním občerstvením pro děti do školy nebo na výlet.

Tortilové rolky

Zkuste místo sendvičů tortilové rolky. Velice jednoduchá a rychlá příprava se vám bude líbit a děti zase ocení zábavnou formu své nové svačinky.

 **8 rolek**

 **5 minut přípravy**

 **velmi snadné**

2 pšeničné tortily

125 g sýra Philadelphia

1 okurka

3 plátky krůtí šunky

3 plátky tvrdého sýra

1 minibalení bezpečkového hroznového vína

1 kapsička Hello 100% jablečná šťáva

- Z tortil odkrojte okraje tak, abyste místo kruhu získali obdélník. Pomazte je sýrem. První obdélník vyskládejte tenkými kolečky okurky. Zarolujte a dvakrát přepulte.

- Druhou tortilu vyskládejte šunkou, sýrem a postupujte stejně jako u první rolky.

- Svačinu doplňte o minibalení bezpečkového hroznového vína a jablečnou kapsičku Hello 100%.

Ovocné
osvěžení pro
školáky


tip*


Do tortil lze vkládat různé druhy oblíbené zeleniny. Ideální jsou rajčata, baby špenát nebo strouhaná mrkev. Ale pozor, rajčata obsahují hodně šťávy, proto pokud budete dělat rolky do zásoby na další den, rajčatové pošlete do školy jako první, jinak by se rozmočily.

Chia kaše s ovocem a tvarohem

S kašemi Nature's Promise je výživná snídaně na stole jedna dvě. Stačí přidat pár kousků čerstvého ovoce, oříšků a tvaroh.

 1 porce

 5 minut přípravy

 velmi snadné

¼ jablka

1 balení bezlepkové chia kaše jablko se skořicí Nature's Promise

150 ml mléka

1 lžice měkkého tvarohu

hrst oSTRUŽIN

2 lžičky javorového sirupu

hrst lískových ořechů

1 lžička chia semínek

- Jablko nahrubo nastrouhtejte. Kaši uvařte v mléce dle návodu a vmíchejte do ní nastrouhané jablko s tvarohem.
- Přelijte do misky a navrch přidejte ovoce. Zalijte sirupem a posypte sekanými ořechy a chia semínky.

JEDNODUCHÁ
A RYCHLÁ
PŘÍPRAVA



Čajs ovocem

Přimět děti pít dostatek tekutin není vždy jednoduché. Když do čaje přidáte trochu čerstvého ovoce, učiníte jej zábavnějším a šance na vypití zvýšíte o 100 %.

1 porce | 5 minut | velmi snadné

1 sáček dětského ovocného čaje

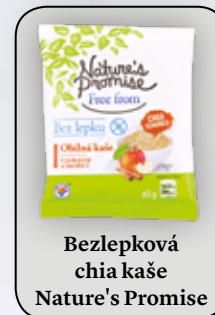
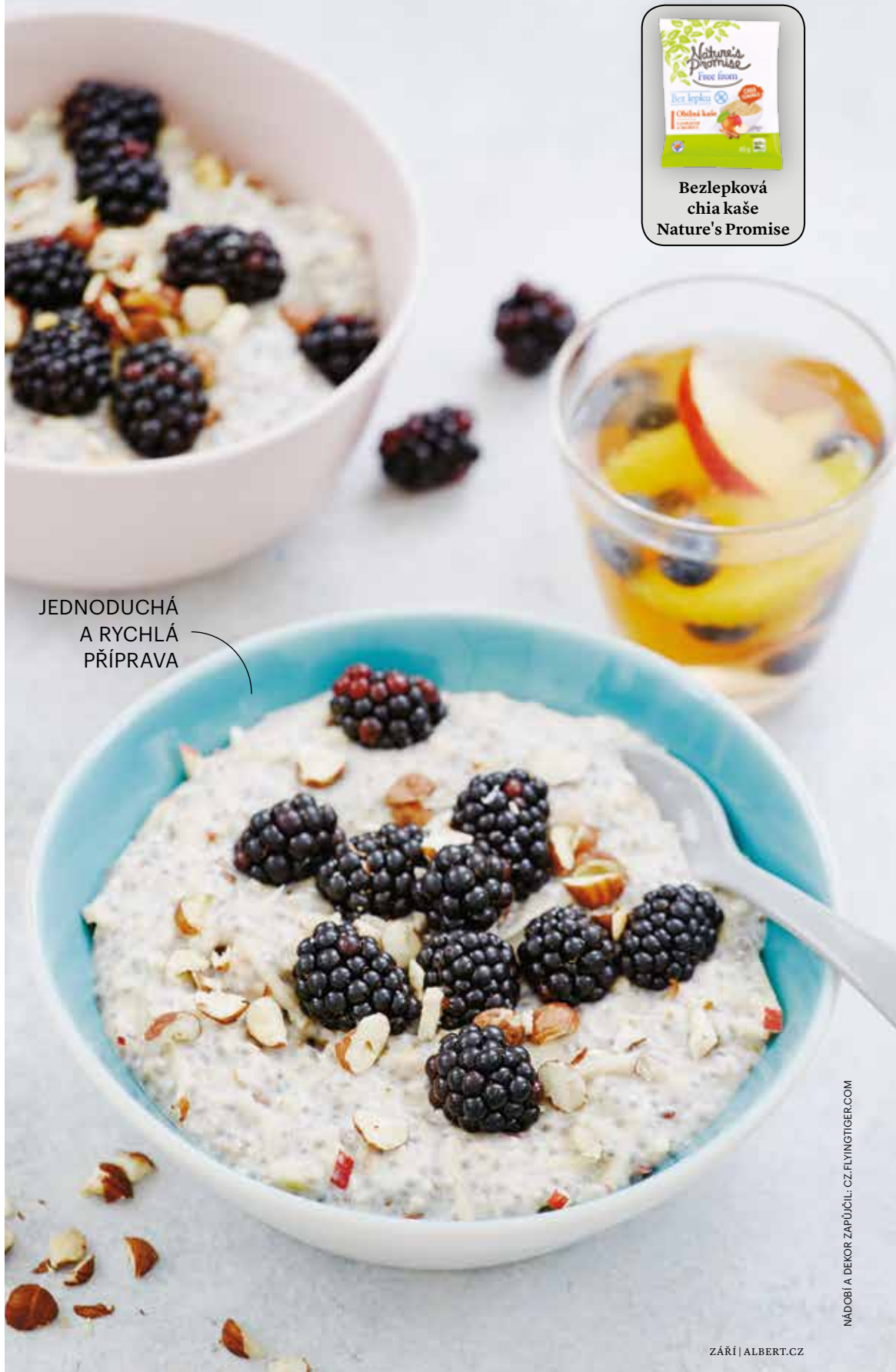
¼ nektarinky

1 plátek pomeranče

4 borůvky

med – dle chuti

Připravte dětský ovocný čaj. Ovoce vložte do hrnečku nebo sklenice a zalijte lehce vychladlým čajem. Dle potřeby dosladte medem.





Ovocný jogurt

O rychlou zdravou svačinku se postará jogurt plný laktobacilů, vláknina ve formě vloček a vitamíny obsažené v ovoci.

1 porce | 5 minut | velmi snadné

150 g bílého jogurtu
2 lžice granoly
1 lžice borůvek
1 lžice malin

Do uzavíratelné skleničky navrstvíte jogurt, granolu, ovoce a postup ještě jednou opakujte.

Z OVOCE LISOVANÉHO
ZASTUDENA A BEZ
KONZERVANTŮ

Sendvič s omeletkou

Bagetka proložená omeletou a rajčaty dodá energii na celý den ve škole. Sladkou tečkou je vynikající ovocný jogurt.

2 sendviče

5 minut přípravy

velmi snadné

2 vejce
½ lžičky soli
1 lžička nasekané pažitky
1 lžice másla
1 špaldová celozrnná bageta
80 g žervé
1 větší rajče
hrst polníčku

- Vejce rozklepněte a prošlehejte se solí a pažitkou.
- Na másle opečte dvě omeletky.
- Bagetu podélně rozkrojíte, přepulte, pomažte žervé, vložte na půl složené omelety a plátky rajčete.
- Dověšte polníčkem a přiklopte druhou půlkou pečiva.

tip*


Tento sendvič je vhodný spíše pro větší děti, jelikož je poměrně vysoký. Menším dětem ho připravte z toastového chleba.

Sladké toasty

Chléb nasladko? Nebojte se experimentovat a vyzkoušejte naše sladké toasty. Uvidíte, že děti budou šťastné a ovoce snědí s chutí.

 **2 sendviče**

 **5 minut přípravy**

 **velmi snadné**

4 krajíčky celozrnného toastového chleba

2 lžice jahodové marmelády

1 banán

6 jahod

špetka mleté skořice

- Plátky chleba opečte, pomažte marmeládou a vyskládejte na ně na kolečka nakrájený banán i jahody.
- Poprašte skořicí a přiklopte.



tip*

Ovocný sendvič chutná skvěle i s arašídovým máslem.



Banánové kakao

Snídá váš miláček po ránu spíš málo nebo naopak hodně? V obou případech pomůže báječné banánové kakao. Zasytí samostatně nebo jako nápoj ke snídani.

2 hrnky | 5 minut | velmi snadné

1 banán
1 lžička skořice
1 lžice kakaa
400 ml mléka

Všechny ingredience společně rozmixujte dohladka a podávejte.

MÁTE PÁRU,
JAK VZNIKÁ
PÁRA?

VAŘENÍ jako věda

Příprava zeleniny
na páře pomůže
uchovat vitamíny



Prohlédněte si ukázky z encyklopedií
na www.albatros.albert.cz. Sledujte náš Instagram
a Facebook a zúčastněte se soutěží o další skvělé knihy.



**SPRÁVNÉ ODPOVĚDI NA OTÁZKY Z KVÍZU
HLEDEJTE V NAŠICH ENCYKLOPEDIÍCH**


Kuchyně je vlastně taková malá laboratoř jak pro malé, tak i velké kuchaře. Kromě báječných receptů jsme pro vás připravili i zábavný kvíz, kde si děti i rodiče při vaření otestují své znalosti. Správné odpovědi na otázky hledejte v našich encyklopediích, které u nás v Albertu získáte za skvělou cenu díky nasbíraným bodům z nákupů.

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Marek Všečetka DECOR STYLING Denisa Hříčiščová
RECEPTY A TEXT Barbora Mosorjáková

Zelenina na páře a vepřové nudličky

Nejnázornějším fyzikálním jevem v kuchyni je pravděpodobně vznik páry. Poučte své nejmenší a zároveň jim udělejte k jídlu něco zdravého.

 4 porce

 20 minut přípravy

 velmi snadné

1 lžička solamylu

6 lžic rostlinného oleje

sůl, pepř

500 g vepřových nudliček

200 g divoké rýže

1 brokolice

3 mrkve

150 g cukrového hrášku

100 ml olivového oleje

hrst hladkolisté petržele

- Promíchejte solamyl, olej, sůl a pepř. Do vzniklé marinády naložte vepřové nudličky.
- Divokou rýži uvařte podle návodu na obalu.
- Zeleninu očistěte a nakrájejte na menší kousky. Dejte do středního hrnce s pařátkem a trochou vody (nebo použijte parní hrnec, pokud máte). Vařte 10 minut.
- Olej s petrželkou a solí rozmixujte dohladka.
- Nudličky zprudka osmahněte v pánvi. Podávejte s rýží a zeleninou zalitou petrželkovým olejem.

tip*

Pro vegetariánskou verzi použijte tofu. To ale nemarinujte v solamylu, stačí pár bylinek nebo koření.

1. Jak vzniká pára?



- a) sublimací z pevného skupenství
- b) odpařováním z kapalného skupenství

2. Co je pára?

- a) plynové skupenství vody
- b) mrak



3. Proč v troubě těsto vykne?



- díky chemickému procesu spuštěnému teplem a přítomností kypřícího prášku
- díky chemickému procesu spuštěnému teplem a přítomností mouky

4. Proč toast vždycky spadne namazanou stranou dolů?

- jde o zákon schválnosti
- toast se při pádu otáčí a při klasické výšce stolu stihne otočku jen napůl



Muffiny k snídani

Muffiny doma upečené jsou prostě nejlepší. Večer si je připravíte a ráno má celá rodina skvostnou snídani.

12 porcí

40 minut přípravy

velmi snadné

180 g hladké mouky

½ lžičky skořice

2 lžice kakaa

1 lžička jedlé sody

1 lžička prášku do pečiva

1 lžice lněných semínek

špetka soli

3 zralé banány

100 g cukru

1 vejce

1 lžička vanilkového aroma

125 g rozpuštěného másla

DROBENKA

50 g studeného másla

2 lžice polohrubé mouky


20 g třtinového cukru

hrst oříšků a semínek

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Ve větší míse smíchejte mouku, skořici, kakao, sodu, prášek do pečiva, semínka a sůl.
- V druhé míse prošehejte rozmačkané banány, cukr, vejce, vanilkové aroma a máslo. Přidejte sypkou směs a důkladně promíchejte. Rozlijte těsto do připravené formy na muffiny.
- Drobenku udělejte tak, že mezi prsty promnete máslo s moukou a cukrem, nakonec přidejte oříšky a semínka. Rovnoměrně jí posypte syrové muffiny a pečte 18–20 minut.

Ovocný salát

Správní koumáci vědí, že vitamíny jsou pro tělo důležité a že jich je nejvíc právě v ovoci. Tyhle barevné misky jsou jimi přímo nabitě.

 **6 porcí**

 **10 minut přípravy**

 **velmi snadné**

1 ananas
100 g bílého bezpečového hroznového vína
100 g červeného bezpečového hroznového vína
100 g jahod
50 g borůvek
50 g ostružin
2 kiwi
šťáva z půlky citronu
3 lžičce strouhaného kokosu

- Ovoce nakrájejte, zakápněte citronovou šťávou a posypte kokosem.

5. Proč je ovoce a zelenina prospěšná, když jsme nemocní?

- a) obsahují velké množství vitamínu C, který zvyšuje počet bílých krvinek, čímž se posiluje imunitní systém
- b) protože jsou lehce stravitelné, a když jsme nemocní, nemáme velkou chuť k jídlu

6. Co jsou vitamíny?

- a) látky, které tělo nedokáže přirozeně vyrobit, ale jsou potřebné
- b) látky, které se nacházejí přirozeně v těle a pomáhají nám bojovat se škodlivými viry

7. Jak cítíme chutě?



- a) při konzumaci stravy vypouští jídlo v ústech chemické látky vyvolávající určitou chuť
- b) sliny rozpustí molekuly chuťových látek a ty podráždí chuťové pohárky v papílkách na povrchu jazyku a hltanu



tip*

Pokud by bylo ovoce kyslejší, přisladte salát šťávou z jednoho pomeranče a lžičí moučkového cukru.

**VÍTE, JAK SI
DOMA UŽÍT LÁZEŇSKÝ
PRAMEN?**

inspirace z albertu

Mariánskolázeňský Rudolfův pramen

Naše země skrývá nepřeberné množství blahodárně působících pokladů. Mezi ně patří i unikátní Rudolfův pramen. Tato minerální voda z Mariánských Lázní podporuje léčbu močových cest a ledvin. Doplňkově se tato kúra doporučuje také při osteoporóze. Dopřát si ho můžete i v pohodlí svého domova.



SBÍREJTE BODY NA OSM ENCYKLOPEDIÍ

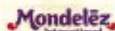


10 BODŮ = 1 ENCYKLOPEDIIE POUZE ZA **69,90 Kč**

VŠECHNY ENCYKLOPEDIIE A ZÁBAVNÁ VIDEA NAJDETE NA www.albatros.albert.cz



**DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM, ŽE ZA NÁKUP JEJICH VYBRANÝCH VÝROBKŮ
MŮŽETE SBÍRAT BODY JEŠTĚ RYCHLEJI.**



Akce platí v prodejních Albert od 8. 8. 2018 do 18. 9. 2018 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejních. Podrobnosti na www.albatros.albert.cz nebo na informacích prodejen.



Modré z nebe[®]

aby byl den bez mráček



NYNÍ V NOVÉM!

ČERSTVÉ
BYLINKY
U NÁS NAJDETE
PO CELÝ
ROK

Bylinky ve vaší kuchyni

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

Nedílnou součástí gurmánského světa jsou čerstvé bylinky. Jídlo, které jimi dochutíte, vypadá vždy lépe, voní lépe i chutná lépe. Abyste je mohli využít na maximum, projděte si náš malý speciál. Máme pro vás spoustu tipů, nápadů a rad, jak s nimi pracovat.

Další inspirace najdete na www.albert.cz/gril.

Bylinkové soli

Čerstvé bylinky se samozřejmě doporučují spotřebovat co nejdříve. Není to však jediná cesta, jak s nimi pracovat. Vyrobté si domácí bylinkové soli z těch, které nejraději používáte, a v lednici vám tímto způsobem vydrží i rok čerstvé! Příprava je velmi jednoduchá a možná vás nadchnou natolik, že je využijete i jako originální dárek.

Jak na to

- Bylinky omyjte a nechte oschnout, nejlépe do druhého dne, nebo použijte sušičku na saláty. Jde o to, aby na nich nezůstala žádná vlhkost.
- Pak je nasekejte na větší kousky a spolu se solí vložte do mixéru.
- Mixujte do chvíle, kdy se bylinky se solí rovnoměrně propojí, ale stále jsou viditelné malé kousky, tedy ne zcela dohladka.
- Vzniklou směs přesypte do uzavíratelné sklenice a skladujte v lednici až jeden rok.

Rozmarýnová s citronem

Podtrhne chuť masových pečínek či ryb. Také je vhodná do slaných koláčů, na foccaci nebo domácí chléb.

250 g soli
hrst rozmarýnových lístků
½ hrsti tymiánových lístků
kůra z jednoho bio citronu

Bazalková

Hodí se do rajčatových omáček, polévek, těstovin a ke středomořské úpravě zeleniny.

250 g soli
2 hrsti čerstvé bazalky

Koprová

Báječně sluší rybímu masu. V této směsi lze dokonce syrový filet lososa „nasucho“ marinovat a vyrobit tak Gravlax, švédský národní recept. Po marinování se filet nakrájí na tenké plátky a servíruje se obdobně jako uzený losos.

250 g soli
hrst čerstvého kopru bez pevných stonků

Sezamový olej s koriandrem a chilli

Jeho uplatnění je především v thajské kuchyni. Rozpalte to s ním také ve woku a přidávejte do pikantních omáček a salátů.

400 ml sezamového oleje
6 stonků koriandru s lístky
5–10 chilli papriček – podle chuti

Máta a zázvor

Mátovo-zázvorovým olejem dodáte jídlu nádech exotiky, proto je skvělý na dochucení indických, marockých či luštěninových jídel. Vhodný je i do salátů, kuskusu či rýže.

500 ml olivového oleje
5 větviček čerstvé máty
kousek zázvoru (3 cm)
nakrájený na tenké plátky
4 stroužky česneku
kůra z 1 biocitronu

Bylinkové oleje

Bylinkami je možné čarovat i za pomoci různých rostlinných olejů. Nejlepší variace vytvoříte kombinací surovin ze stejné oblasti. Což znamená, že středozevní bylinky budou patřit do olejů pocházejících z plodů ze Středozeví, asijské bylinky do olejů z asijských surovin a podobně. Jejich výrobou si opět zajistíte konzervaci vůně a chuti čerstvých bylin, nicméně o něco jemnější než u bylinných solí. V každém případě svoji kuchyň obohatíte o další zajímavou a efektní ingredienci.

Jak na to

- Bylinky umyjte a nechte dokonale vysušit, aby na nich nezůstaly žádné zbytky vody.
- Poté je spolu s dalšími přísadami vložte do čisté nádoby, ideálně skleněné uzavratelné lahvičky, a zalijte po okraj olejem.
- Nechte stát na tmavém místě alespoň týden, aby se vyextrahovaly vonné látky.
- V lednici vydrží až šest týdnů.

Olivový olej s rozmarýnem a česnekem

Je vhodný na dochucení pečeného masa, ryb, brambor, zeleninových chipsů nebo těstovin.

500 ml olivového oleje
4 větvičky čerstvého rozmarýnu
4 stroužky česneku
kůra z 1 biocitronu



Bylinky 3× jinak

Díky naší celosezonní nabídce čerstvých bylinek si můžete dopřát svoje oblíbené recepty, kdykoliv na ně dostanete chuť. Tradiční italské pesto je hotové

během chvilky a navíc si ho můžete připravit i do zásoby a použít třeba na rajčatové bruschetty. Luštěninový salát s koriandrovým dresinkem spolehlivě zasytí i ty největší

hladovce. Dresink je také vhodný třeba na špenátový salát. Pro lehký oběd zvolte tabbouleh, klasiku blízkovýchodní kuchyně, která vás nadchne záplavou čerstvých surovin.



Špagety s bazalkovým pestem

 4 porce

 15 minut přípravy

 velmi snadné

PESTO

2 hrsti bazalkových lístků
1 stroužek česneku
1 lžice piniových oříšků
6 lžic strouhaného parmazánu
100 ml olivového oleje
špetka soli


TĚSTOVINY


500 g špaget
čerstvě namletý pepř
4 lžice mandlových plátků

- Bazalku, česnek, pinie, parmazán, polovinu olivového oleje a sůl rozmixujte dohladka.
- Poté přilijte zbylý olej a už jen lehce promíchejte.
- Těstoviny uvařte al dente.
- Mezitím nasucho opražte mandle.
- Hotové těstoviny smíchejte s pestem.
- Před podáváním opepřete, posypete mandlemi, případně parmazánem a čerstvou bazalkou.



Luštěninový salát s koriandrem a pažitkou

 4 porce

 15 minut přípravy

 velmi snadné

DRESINK

2 hrsti koriandrových lístků
½ svazku pažitky
1 stroužek česneku
120 ml olivového oleje
2 lžice vody
šťáva z poloviny citronu
1 lžička soli
1 lžice medu
2 lžice červeného vinného octa

300 g sterilované čočky
300 g sterilované cizrny
150 g nakládaných cibulek
200 g nakládaných krájených broskví
10 cherry rajčat
½ okurky

- Koriandr a pažitku nakrájejte najemno, česnek prolisujte.
- Smíchejte s dalšími surovinami na dresink a dejte stranou.
- Čočku, cizrnu, cibulky i broskve slijte a nechte okapat.
- Rajčátka přepulte a okurku nakrájejte na kostičky.
- Ve velké míse promíchejte luštěniny se zeleninou a zalijte dresinkem.



Tabbouleh

 4 porce

 20 minut
+ 5 minut chladnutí bulguru

 velmi snadné

100 g bulguru
3 velká rajčata
1 červená cibule
2–3 jarní cibulky (podle velikosti)
2 svazky plocholisté petržele
½ svazku čerstvé máty
100 ml olivového oleje
1 citron
špetka soli

- Bulgur uvařte dle návodu a nechte vychladnout. Rajčata zbavte jádřinců a nakrájejte na kostičky. Cibuli i jarní cibulky nasekejte najemno a vše vložte do mísy. Nakonec nakrájejte nadrobno petržel a mátu. Přidejte bulgur a vše zalijte záplavkou z olivového oleje, citronové šťávy a soli.

Biokuře: dopřejte si kvalitu

FOTO Luboš Wisniewski FOOD STYLING Marek Všečka DECOR STYLING Markéta Zindulková
RECEPTY A TEXT Barbora Mosorjáková

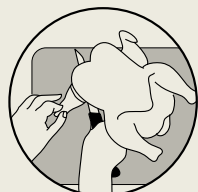
**KVALITNÍ
BIOMASO**
*Nature's
Promise*

Mezi naše prémiové výrobky bezpochyby patří kuřecí maso v biokvalitě. Takové označení podléhá přísným kritériím, mezi něž patří zejména dostatek volného prostoru s venkovními výběhy. Kuřata žijí na čerstvém vzduchu, rostou přirozeně a téměř třikrát déle než v běžném velkochovu. Krmena jsou výhradně biokrmivem. To vše ve výsledku zaručuje správnou

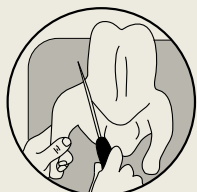
vyzrálou, strukturu i chuť masa. Kromě kuřat vcelku u nás naleznete i naporcované varianty, jako jsou prsa či stehna. Jste-li zastánci hesla, že nic nesmí přijít nazmar, prostudujte si návod, jak kuře správně naporcovat a dále zpracovat. Větší kusy masa můžete grilovat, péct nebo dusit. Z kostí připravíte vydatný vývar, který se hodí jako základ na různé polévky a lze ho také zamrazit do zásoby.

i

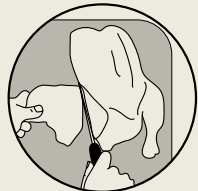
Jak naporcovat kuře



1. křídla



2. stehna



3. stehna



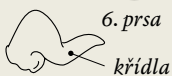
4. paličky



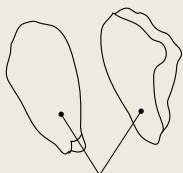
5. prsa



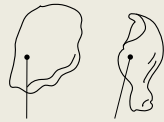
6. prsa



křídla

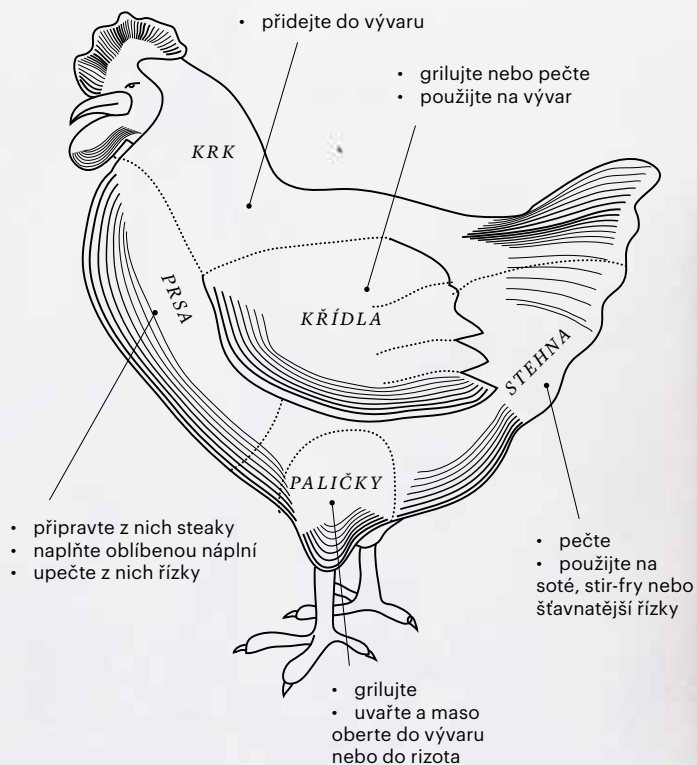


prsa



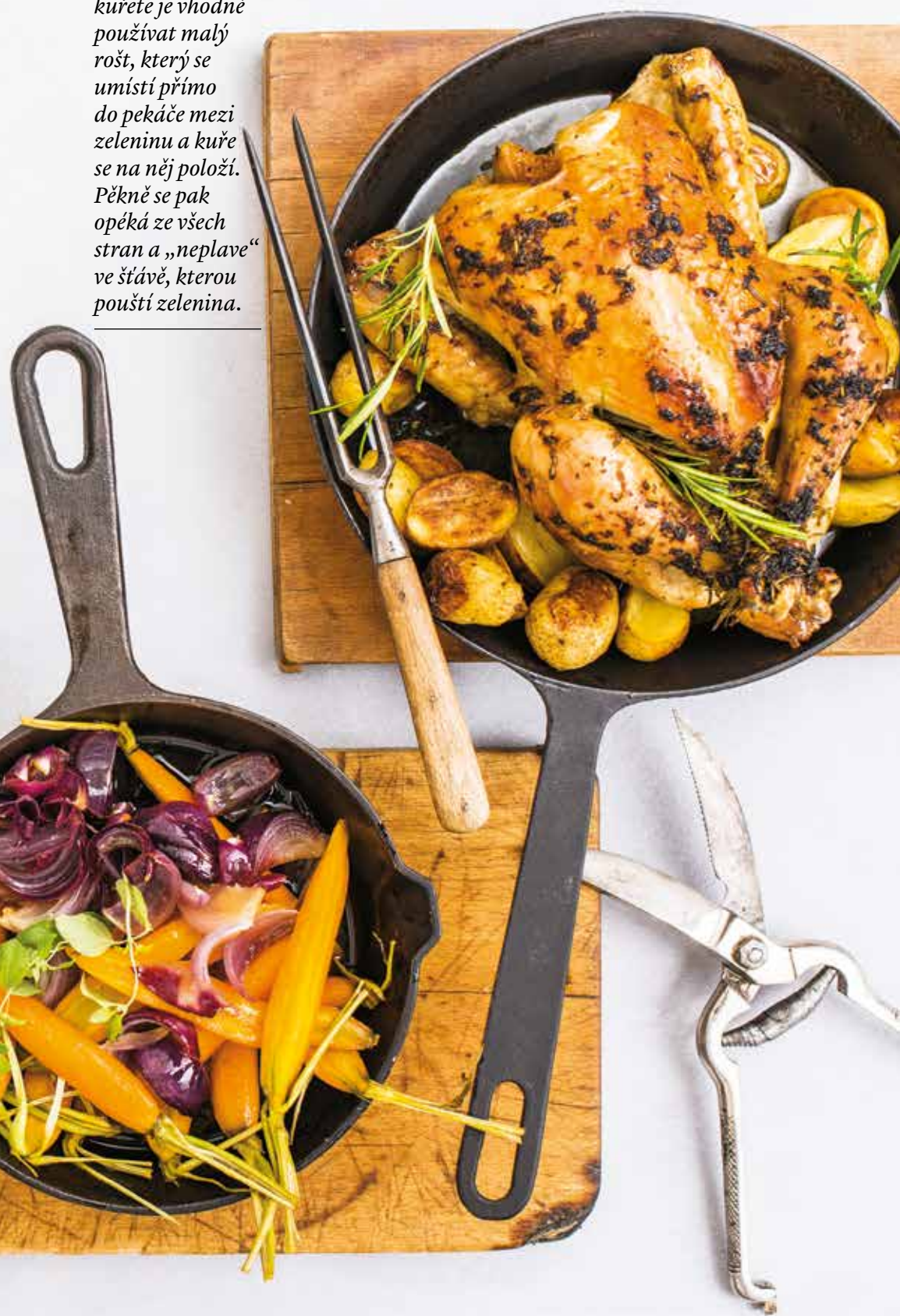
stehna

paličky




tip*


Na pečení kuřete je vhodné používat malý rošt, který se umístí přímo do pekáče mezi zeleninu a kuře se na něj položí. Pěkně se pak opéká ze všech stran a „neplave“ ve šťávě, kterou pouští zelenina.




Podzimní pečené kuře

Kuřecí pečínka k nedělnímu obědu? Žádný problém! S receptem na kuře s podzimní zeleninou jistě zabodujete a navíc se už nemusíte starat o přílohu.

 4–5 porcí

 20 minut přípravy
+ 1 hodina pečení


 velmi snadné

100 ml olivového oleje
10 větviček tymiánu
5 větviček rozmarýnu
2 stroužky česneku
šťáva a kůra z půlky citronu
1 Bio kuře *Nature's Promise*
sůl a čerstvě mletý pepř
1 menší hruška
2 červené cibule
3 mrkve
20 g másla
300 g zámeckých brambor
250 ml bílého vína
2 lžičice hnědého cukru

- Předehřejte troubu na 200 °C.
- V misce promíchejte olej, lístky tymiánu a rozmarýnu (od každé bylinky si jednu větvičku ponechte), rozmělněný česnek a citronovou kůru.
- Celé kuře důkladně osolte a opepřete (i zevnitř) a potřete olejovou směsí.
- Dovnitř kuřete vložte hrušku se zbylými bylinkami a nohy svažte provázkem.
- Cibuli nakrájejte na osminky, mrkev rozřízněte podélně. V hluboké litinové pánvi rozehejte máslo, přidejte citronovou šťávu, omyté brambory ve slupce a nakrájenou zeleninu. Lehce osolte a restujte pět minut.
- Přilijte víno s cukrem a nechte dalších pět minut odvařit. Odstavte pánev, promíchejte a navrch položte kuře zády nahoru.
- Dejte péct na 30 minut. Poté zvyšte teplotu na 250 °C, kuře otočte a pečte ještě dalších 30 minut. Během pečení kuře občas polévejte výpekem.

Kuřecí stehna s polentou

Pečená kuřecí stehna jsou vděčnou rychlovkou, která je v záloze, když není příliš času na vaření. Namísto bramborové si tentokrát připravte polentovou kaši.

 **4 porce**

 **1 hodina pečení**

 **snadné**

4 Bio kuřecí stehna *Nature's Promise*
sůl, pepř

2 lžičky mleté sladké papriky

40 g másla + 10 g na polentu

1 cuketa

1 červená paprika

1 žlutá paprika

1 lžička sušené bazalky

4 lžíce olivového oleje

400 ml mléka

50 ml smetany na vaření

200 g instantní kukuřičné polenty

- Předehřejte troubu na 200 °C. Stehna nasolte, opepřete a potřete mletou paprikou. Vložte do pekáčku, na každé stehno položte kousek másla, podlijte trochou vody a dejte zakryté péct na 30 minut. Poté stehýnka odkryjte a dopečte dalších 30 minut. Občas polevejte výpekem.

- Zeleninu nakrájejte na špalíčky a vložte do menšího pekáčku, posypte bazalkou a zakápněte olivovým olejem. Vložte na posledních 20 minut ke kuřeti do trouby.


- V kastrůlku rozehřejte kousek másla, přilijte mléko se smetanou, osolte a přiveďte k varu. Vсыpte polentu a za stálého míchání vařte do zhoustnutí.

tip*


Do polentové kaše se s oblibou přidává parmazán, pokud tedy doma kousek máte, neváhejte jej použít.

Pita s trhaným kuřecím masem

Trhané maso zažívá v poslední době veliký boom. Pokud jste se s tímto termínem ještě nesetkali, vězte, že jde vlastně jen o nový název něčeho, co už znáte. Jedná se většinou o maso upečené nebo dušené do velmi měkkého a šťavnatého stavu, následně ručně trhané na kousky až vlákna.

 4 porce

 75 minut přípravy

 snadné

TRHANÉ MASO

2 Bio kuřecí prsa

Nature's Promise

1 menší cibule

1 česnek

1 rajče

1 lžička sušeného oregana

špetka soli

½ limety

NÁPLŇ

2 rajčata

1 červená cibule

4 listy římského salátu

4 lžičce sterilované kukuřice

4 celozrnné pita chleby

DRESINK

1 bílý jogurt

½ rozmělněného

stroužku česneku

hrst plocholisté petržele

1 limeta

sůl, pepř

• Maso vložte do hrnce a zalijte vodou tak, aby bylo akorát ponořené. Přidejte zeleninu, koření a oloupanou limetu. Přiveďte k varu a hodinu na mírném ohni vařte. Poté odstavte a nechte vychladnout.

• Rajčata nakrájejte na kostičky, cibulku najemno, salát na menší proužky a přidejte kukuřici. V misce smíchejte ingredience na dresink. Maso vyjměte z vývaru a prsty ho natrhejte.

• Z pita chlebů odřízněte jeden kraj a vzniklou kapsu naplňte zeleninou, masem a zalijte dresinkem.

tip*

Trhané maso lze připravit také ze stehenních řízků, které mají jemné, o něco tučnější maso.

Ovoce s převládající fialovou barvou dává na vědomí, že hlavní období sklizně a hojnosti je na vrcholu. Lahodné švestky, blumy a fíky skýtají v kuchyni nepřebornou škálu využití. Jíme je nejčastěji syrové, jsou ale vhodné na vaření, pečení, sušení, do smoothies, zavařenin, šťáv nebo sirupů. Pozvěte tyto sladké plody směle do kuchyně a nechte se inspirovat noblesní úrodou raného podzimu.




Podzim v sametových barvách

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

Obrácený švestkový koláč

Obrácený koláč tradičně pečený s jablky nebo hruškami lze obměnit i jiným ovocem. Pro navození atmosféry pozdního léta vyzkoušejte recept se švestkami a fíky. Spojení chuti ovoce, skořice a červeného vína rozpustí veškeré podzimní chmury.

 forma o průměru 24 cm

 30 minut + 2 hodiny chladnutí těsta + 30 minut pečení

 snadné

KŘEHKÉ TĚSTO

30 g sádla
80 g másla
240 g hladké mouky
špetka soli
50 ml ledově studené vody

NÁPLŇ

500 g švestek
4 fíky
½ lžičky sušeného zázvoru
1 lžička skořice
100 g másla
160 g cukru
1 vanilkový cukr
100 ml suchého červeného vína

i

Křehké těsto

V syrovém křehkém těstě jsou nerozpuštěné a nerozmíchané kousky tuku přímo žádoucí. Máslo i sádlo by mělo být co nejstudenější, aby se v mouce nerozpouštělo už před pečením, proto se jej co nejméně dotýkejte prsty.

tip*

Švestkový Tarte Tatin bude skvělý, pokud jej naservírujete s kopečkem vanilkové zmrzliny.

- Studené sádlo s máslem rozkrájejte na kostičky a smíchejte s prosátou moukou a solí.
- Pomocí robota směs lehce promixujte, pouze do konzistence hrubší drobenky. Pokud těsto mícháte ručně, použijte raději dvě vidličky nežli ruce.
- Poté po lžících přimíchejte ledovou vodu a krátce zapracujte. Jakmile těsto po zmáčknutí mezi prsty drží pohromadě, s vodou přestaňte.
- Nakonec jej rukama zformujte dohromady, zabalte do fólie a uložte do

lednice nejméně na dvě hodiny, ideálně do druhého dne.

- Předehřejte troubu na 200 °C.
- Švestky rozpujte a vypeckujte. Fíky nakrájejte na plátky. Švestky v misce promíchejte s kořením, fíky nechte stranou.
- Máslo rozkrájejte na šest menších kousků. Na středním až vyšším plameni rozehřejte hlubší pánve nebo hrnec, který lze dát následně do trouby.
- Cukr, i vanilkový, rovnoměrně rozsypte po pánvi a počkejte, až začne ka-

ramelizovat. Když se rozpustí, rozložte do pánve máslo a nechte roztát. Přilijte víno a za stálého míchání nechte odpařit do zhoustnutí.


- Odstavte z ohně a do směsi vyskládejte nejprve fíky a pak švestky řeznou stranou nahoru.
- Překryjte těstem, které prsty zatlačte kolem okrajů pánve či hrnce dovnitř, a dejte péct na 30 minut.
- Po vyjmutí z trouby koláč ihned překlotejte na servírovací talíř. Vyteče z něj trochu šťávy, tak pozor, ať se neopaříte.

Vepřová panenka se švestkovou omáčkou

Recept jako stvořený k víkendovému obědu. Pro získání moderního twistu české klasiky jsme švestkovou omáčku vylepšili čerstvými fíky. Jako přílohu zvolte bramborový knedlík či štouchané brambory.

 4 porce

 30 minut

 snadné

500 g čerstvých švestek

200 ml vody

2 kuličky jalovce

1 badyán

špetka skořice

1 lžička citronové kůry

sůl

2 lžice medu

3 lžice oleje

500 g vepřové panenky

4 čerstvé fíky

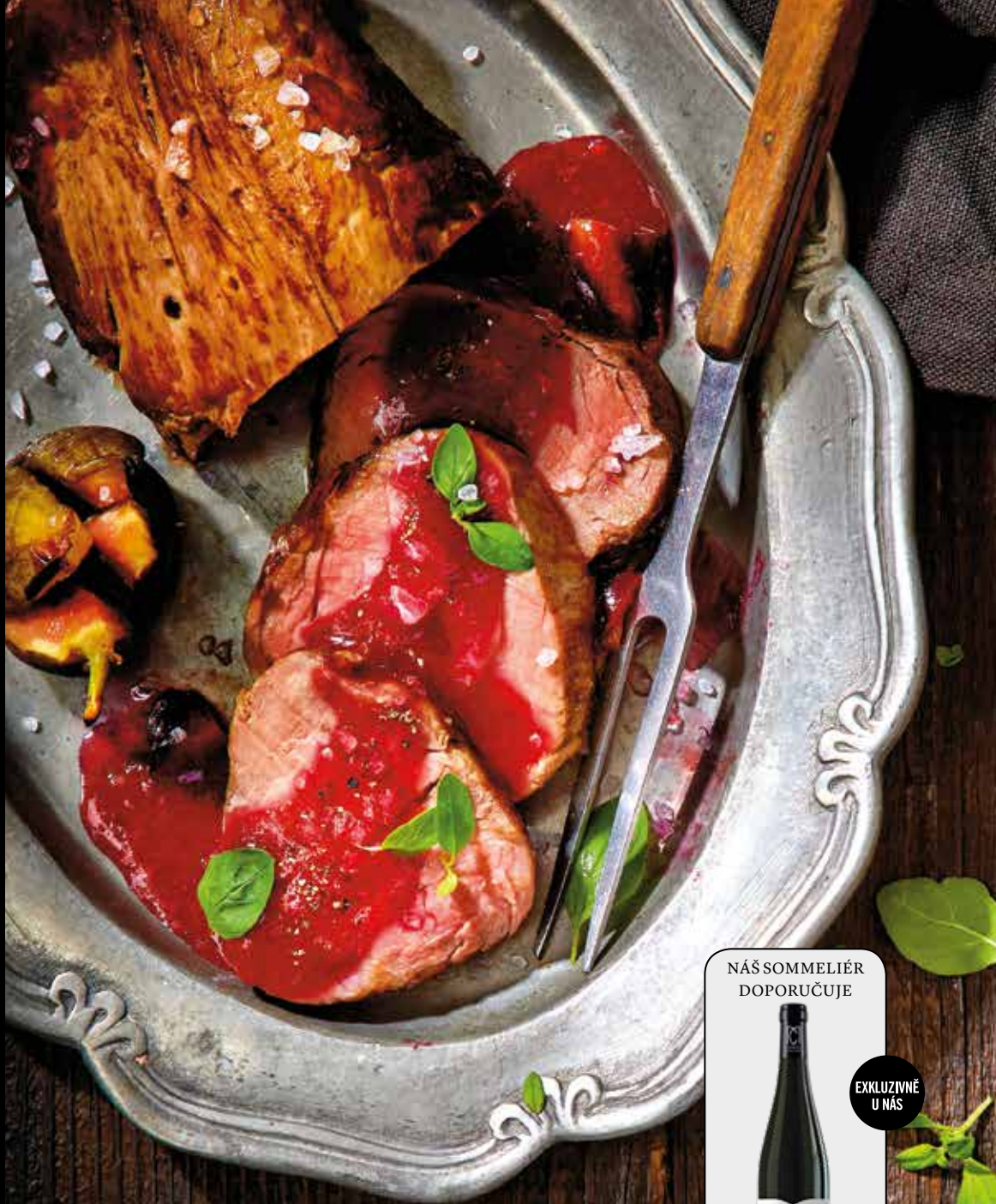
1 lžice rumu

čerstvě mletý pepř

- Předehřejte troubu na 150 °C.
- Švestky vypeckujte a dejte do hrnce nebo hlubší pánve. Přilijte vodu, zasypte kořením, citronovou kůrou, osolte a dosladte medem. Na mírném ohni vařte do úplného rozvaření švestek, zhruba 30 minut.
- Mezitím nechte v jiné rozpálené pánvi na dvou lžících oleje zatáhnout panenku. Fíky svrchu křížem nařízněte. Poté dejte maso do zapékačské misky, po stranách položte fíky zakápnuté olejem, pečte v troubě asi čtvrt hodiny.
- Když je omáčka téměř hotová, přidejte rum a vařte ještě pět minut. Propasírujte a dejte stranou.
- Upečené maso nechte chvíli odpočinout a osolte, poté nakrájejte na plátky a zalijte omáčkou. Podávejte s fíkem, okořeněné čerstvým pepřem.

tip*

Omáčku můžete udělat i z vícenásobného množství surovin a nespotřebovanou část zavařit do skleniček.



NÁŠ SOMMELIÉR
DOPORUČUJE



EXKLUZIVNĚ
U NÁS

**Svatovavřínecké
jakostní víno
suché**

Moravian Collection

Vynikající červené víno granátové barvy, sametové plnosti s ovocnými tóny višňi, černého rybízu, zralých švestek a povidel.



tip*

Během pečení troubu rozhodně neotevírejte. Sníh by „spadl“ a nákyp by ztratil svůj tvar. Po upečení troubu vypněte, pootevřete dvířka a ještě ho nechte cca 30 minut uvnitř, aby chladl postupně.

Jáhlový nákyp

Když už vymýšlíme recepty z typického českého ovoce, napadlo nás osvěžit kdysi oblíbený pokrm, dnes již trochu zapomenutý – jáhlový nákyp. Z původně skromného jídla je rázem luxusní dezert.

-  **8 porcí**
-  **1,5 hodiny**
-  **snadné**
- 150 g jáhel
- ½ lžičky soli
- 500 ml mléka
- 60 g másla
- 5 vajec
- 100 g cukru moučka
- ½ lžičky skořice
- 5 švestek
- 4 blumy

- Troubu předehřejte na 170 °C. Jáhly propláchněte, vsypte do jednoho litru vroucí osolené vody a pět minut vařte. Mezitím přiveďte k varu mléko.
- Jáhly slijte, vraťte do hrnce a zalijte mlékem. Osolte a za občasného míchání duste 10–15 minut do změknutí. Nakonec vmíchejte tři čtvrtiny másla a nechte vychladnout.
- Oddělte bílky od žloutků a cukr rozdělte na dvě poloviny. Žloutky a první polovinu cukru našlehejte do husté pěny. V další míse ušlehejte měkký

a řídký sníh z bílků, postupně do něj zašlehejte zbývající cukr a pokračujte, dokud sníh neztuhne.

- Nejprve promíchejte kaši se žloutky a skořicí, nakonec vmíchejte sníh. Část sněhu můžete nechat stranou a pomazat jím nákyp před vložením do trouby.

- Formu vymažte máslem a vlijte jáhlovou směs. Navrch vyskládejte švestky a blumy, řeznou stranou dolů, případně rozetřete zbylý sníh, a vložte do trouby na 50 minut.

Indie, země vůní a barev

Barvy a vůně indického hřejivého koření se velice hodí k nastávajícímu podzimnímu období. Přitom pestrost a nádech exotiky jako by ještě o chvíli prodlužovaly léto. Vybrali jsme pro vás několik klasických indických jídel, která si bez problému připravíte doma ze surovin zakoupených u nás v Albertu. Pojďte s námi objevovat svět.

FOTO Luboš Wisniewski FOOD STYLING Marek Všečka
DECOR STYLING Markéta Zindulková RECEPTY A TEXT Barbora Mosorjáková

**Nákupní seznam
pro opravdové
indické vaření
pro vás naplníme
do poslední
položky.**



Čočkový dhál

Jeden z nejtypičtěších indických pokrmů se nazývá dhál. Jeho základem jsou luštěniny, především čočka. Má konzistenci polévky až kaše a nádherně voní.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **snadné**

1 cibule

2 stroužky česneku

10 g čerstvého zázvoru

3 lžičce rostlinného oleje

1 bobkový list

1 chilli paprička

1 lžičce žlutého kari

1 lžička mletého římského kmínu

½ lžičky mletého koriandru

1 plechovka krájených rajčat

400 ml kokosového mléka

200 ml vody

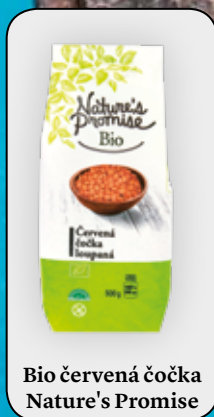
200 g červené čočky

200 g rýže basmati

sůl

hrst čerstvého koriandru

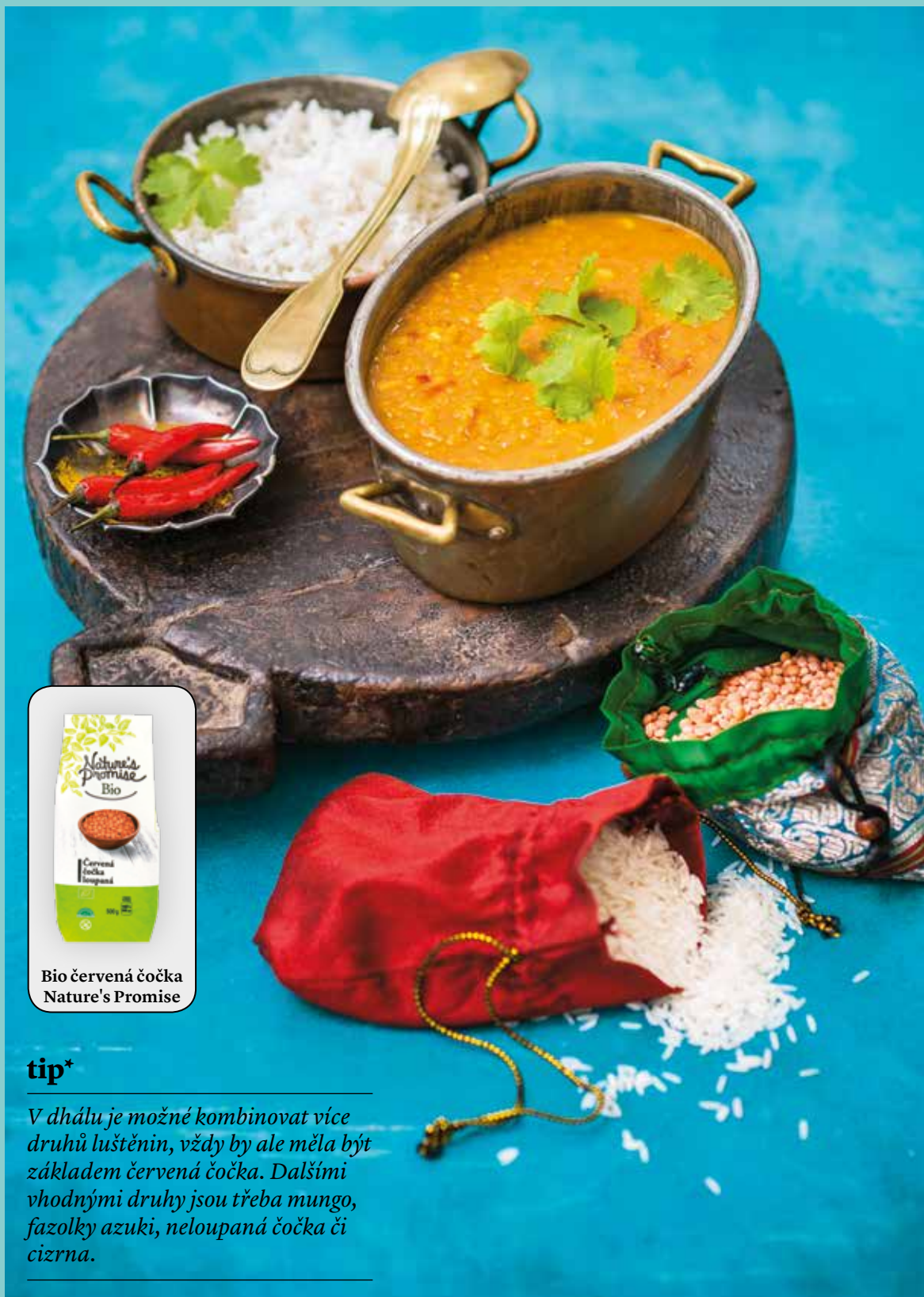
- Cibuli, česnek a zázvor nakrájejte najemno.
- Na oleji zpěníte cibulku, přidejte česnek, zázvor a koření a dvě minuty restujte.
- Vmíchejte rajčata, zalijte kokosovým mlékem a vodou, vsypte propláchnutou čočku a na mírném ohni vařte do změknutí. Případně podlijte ještě trochou vody, pokud by směs příliš zhoustla.
- Rýži uvařte podle návodu.
- Ke konci z dhálu vyndejte bobkový list, dle chuti osolte.
- Podávejte s vařenou rýží posypané čerstvým koriandrem.



Bio červená čočka
Nature's Promise

tip*


V dhálu je možné kombinovat více druhů luštěnin, vždy by ale měla být základem červená čočka. Dalšími vhodnými druhy jsou třeba mungo, fazolky azuki, neloupaná čočka či cizrna.




OSVĚŽUJÍCÍ
MANGOVÉ
LASSI

Indické kari s bramborami a hráškem

Dalším veledůležitým kořením asijského kontinentu je kari. Nemohli jsme jej opomenout a zařadili jsme do indické série receptů na vegetariánské kari.

 **4 porce**

 **25 minut přípravy**

 **velmi snadné**

1 lžička rostlinného oleje
½ lžičce celého římského kmínu
1 střední červená cibule
5 g zázvoru
250 g rajčatového pyré
1 lžička mletého koriandru
3 lžičky kurkumy
½ lžičce žlutého kari
1 lžička chilli
2 lžičky soli
2 větší brambory
100 g mraženého hrášku
200 ml vody
čerstvý koriandr

- V hrnci rozehejte olej a nechte v něm rozvonět kmín.
- Poté přidejte nejmenno nakrájenou cibulku a zázvor. Dvě minuty restujte. Vlijte rajčatové pyré, přidejte koření, brambory, hrášek a vodu.
- Zakryjte a za občasného míchání vařte na mírném ohni 15 minut.
- Podávejte posypané koriandrem, s rýží nebo indickou plackou naan.

tip*

Do tohoto jídla se hodí různé druhy zeleniny, například květák, dýně, mrkev, brokolice či lilek. Samozřejmě lze přidat i maso, kuřecí nebo vepřové.



Mangové lassi

Když přijedete do Indie, ať si dáte cokoli k jídlu, můžete si být skoro jisti, že jako dezert bude něco mangového. Mezi nejoblíbenější patří právě tento lahodný nápoj.

2 porce
5 minut
velmi snadné

1 větší nakrájené mango
150 g bílého jogurtu
125 ml mléka
2 lžičky moučkového cukru
1 lžička skořice

• Všechny ingredience kromě skořice vložte do mixéru a rozmixujte dohladka. Ihned servírujte posypané skořicí.


tip*

Pakliže nechcete použít cukr, zkuste lassi dosladit agávovým sirupem. Je nejméně aromatický a nebude narušovat chuť nápoje.

Tandoori kuře

Kuřecí maso v indické kuchyni převládá, hovězí zde rozhodně nehledejte. Také použití jogurtu do slaných teplých jídel je poměrně časté. U kuřecího Tandoori však hlavní roli hraje opět koření, tentokrát červená paprika.

 4 porce

 20 minut přípravy
+ 30 minut marinování

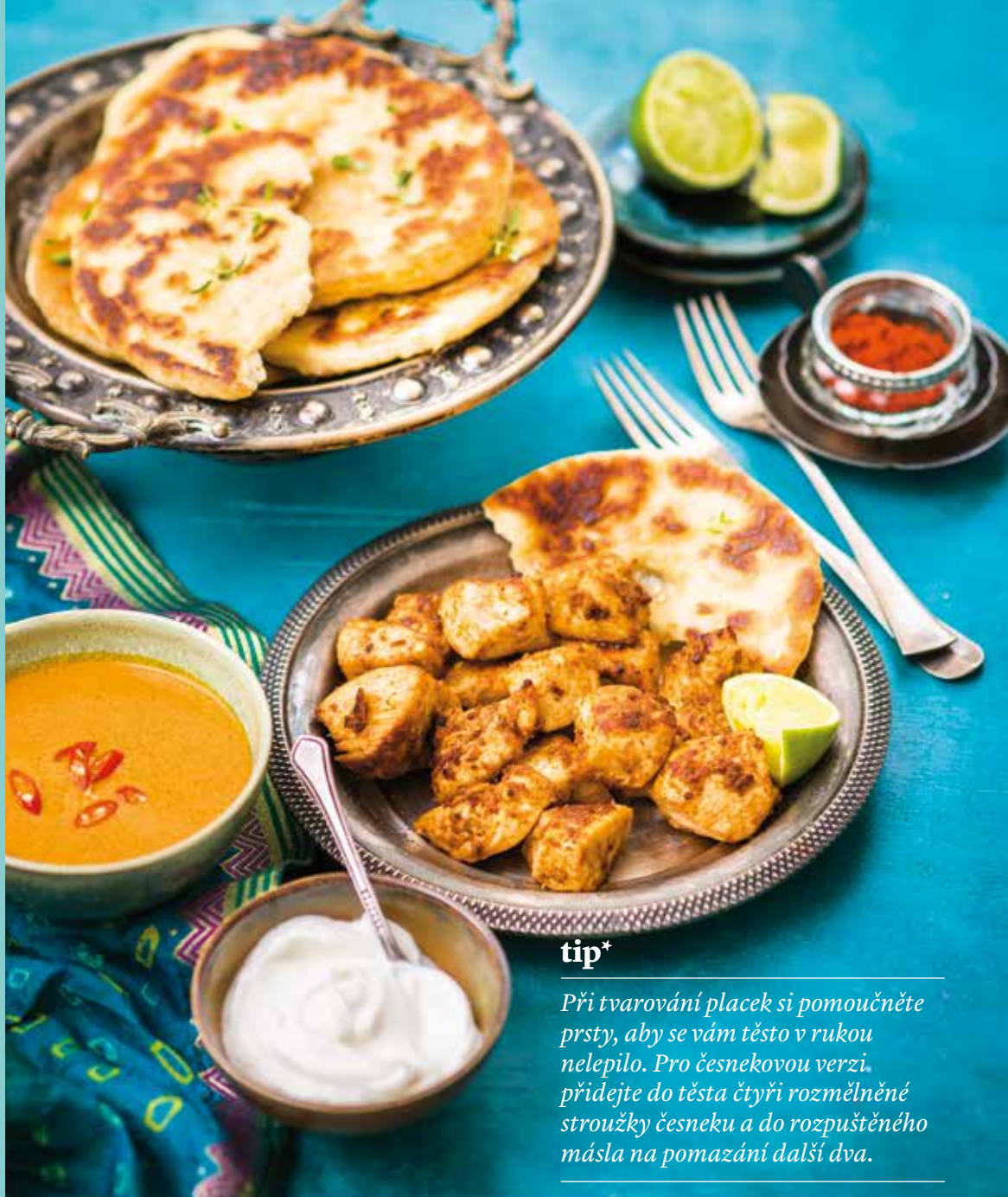
 velmi snadné

MARINÁDA

250 g bílého jogurtu
1 lžice citronové šťávy
1 lžice koření garam masala
1 lžice mleté papriky
1 lžice mletého koriandru
1 lžice mletého římského kmínu
½ lžice sušeného zázvoru
1 lžice nasekaných mátových lístků

4 kuřecí prsa
2 lžice másla

- Smíchejte všechny ingredience na marinádu.
- Kuřecí prsa nakrájejte na kostky a naložte do marinády. Nechte odpočívat alespoň 30 minut v lednici.
- Poté maso vyjměte a na mírnějším ohni opečte na másle. Maso by se mělo opékat alespoň 10 minut, aby bylo dobře propečené.
- Podávejte s indickým chlebem naan.




tip*

Při tvarování placek si pomoučněte prsty, aby se vám těsto v ruce nelepilo. Pro česnekovou verzi přidejte do těsta čtyři rozmělněné stroužky česneku a do rozpuštěného másla na pomazání další dva.

Naan

V Indii se jako příloha podává buď rýže, anebo indický chléb. Jsou dva základní druhy – naan a čapátí. Naan je oproti čapátí z kynutého těsta, ale jeho příprava je velmi jednoduchá.

 5 placek

 30 minut + 45 minut kynutí

 snadné

1 lžice sušeného droždí
100 ml teplé vody
1 lžice cukru
220 g hladké mouky
2 lžice jogurtu
1 lžička soli
1 lžice olivového oleje

100 g másla na potírání
+ máslo na smažení

- Nejprve si vyrobte kvásek. Droždí, vodu a cukr promíchejte a nechte 15 minut odpočinout. Na vál vysypte mouku, vytvořte důlek a dejte do něj jogurt, sůl, olej a kvásek. Uhnětte kompaktní těsto a pak ho dejte na teplé místo 45 minut kynout.
- Po vykynutí na pomoučněném válu vytvarujte delší váleček a nakrájejte jej na pět stejnoměrných kousků. Z nich utvořte nesouměrné oválné placky, na okrajích ponechte tlustší nebo rozválejte válečkem.
- Rozpalte máslo v pánvi a placky osmažte. Když se na těstu utvoří bubliny a zespodu začnou hnědnout, obraťte je.
- V kastrůlku nechte rozpustit máslo a placky před podáváním potřete mašlovačkou.



Představujeme řadu vín z vinařství
Domaines Paul Mas:

Jean-Claude Mas

Vlastníkem a vinařem francouzského
vinařství Domaines Paul Mas
je Jean-Claude Mas.

Pod vinařství spadá 7 panství
o celkové rozloze více
jak 395 ha, z čehož 320 ha
představují vinice, které se táhnou
přes celou oblast Languedoc.

Jean-Claude Mas



Zkuste jíst jinak

FOTO Luboš Wisniewski FOOD STYLING Marek Všečetka DECOR STYLING Markéta Zindulková TEXT RNDr. Pavel Suchánek RECEPTY Barbora Mosorjáková

Značka Nature's Promise je v našich obchodech zastoupená širokou škálou kvalitních výrobků, které do zdravé a vyvážené stravy jednoznačně patří. Vybírat můžete z řady Bio a Healthy Life. Lidé se speciálními stravovacími potřebami se mohou těšit z produktů Free from či Veggie. Následující řádky společně se skvělými recepty vás jistě budou inspirovat ke zpestření vašeho jídelníčku.



V žádných výrobcích Nature's Promise nikdy nenajdete syntetická aroma, sladidla ani další složky, které do potravin nepatří.



Možnosti stravování

Bez lepku

Ti, kteří se rozhodli dodržovat bezlepkovou dietu nebo jim byla doporučena lékařem či dietologem, by neměli dbát striktně pouze na bezlepkovost stravy, ale také na celkové složení bezlepkových potravin a nezapomínat na dostatek ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, masa a ryb.

Bez laktózy

Bezlaktózové produkty jsou určeny především těm, kteří nejsou schopni trávit mléčný cukr. Nejčastěji se takový hendikep projevuje velkými bolestmi břicha, nadýmáním a průjmy. Ale ani v tomto případě se mléčným výrobkům nemusíte striktně vyhýbat. Můžete využívat bezlaktózové varianty mléka a mléčných výrobků, jako jsou sýry, jogurty nebo smetany.

Potraviny bez lepku a bez laktózy u nás najdete pod značkou Nature's Promise Free from.

Vegetariáni

Vhodně složená vegetariánská strava má ve svých neextrémních formách pro člověka jednoznačně pozitivní přínos. Je složena z velkého množství ovoce, zeleniny, luštěnin, ořechů, cereálií, olejů, semínek, případně ryb, mléčných výrobků a/nebo vajec. Tím je zaručen dostatečný příjem pro tělo nezbytných látek – základních bílkovin, tuků a sacharidů včetně dostatku vlákniny, vitamínů a minerálních látek.

Vegani

Další formou stravování je veganství. Konzumují se potraviny a pokrmy pouze rostlinného původu. Zde je důležité dbát na dostatečný přísun bílkovin. V dnešní moderní době není jedinou variantou bílkovin pouze sója, ale i bílkovinné produkty z obilovin nebo luštěnin či ořechy.

Striktní veganství však může při nevhodné kombinaci potravin přinášet některá rizika zejména pro děti a dospívající, těhotné a kojící. Těmto skupinám se veganství opravdu nedoporučuje.

Produkty Nature's Promise Veggie si mohou vychutnat vegetariáni, vegani a každý, kdo si chce rozšířit své chuťové obzory.



Vybírat můžete také z řady Nature's Promise Healthy Life. Je zastoupená širokou škálou produktů pro ty, kdo neřeší stravovací omezení, ale chtějí jednoduše jíst zdravěji.

Jak je to s biopotraviny

Potraviny v biokvalitě jsou obecně spojovány s čistě přírodním původem, ekologickou čistotou a zdravým životním stylem.

Požadavky na biokvalitu jsou samozřejmě velice přísné. V produkci biopotravin rostlinného původu nejsou používány chemické herbicidy a pesticidy. V živočišné produkci je dbáno na co nejpřírozenější život, původ krmiva a co nejméně stresových situací u hospodářských zvířat. Finální potraviny jsou potom připravovány ze základních surovin opět v biokvalitě a zpracovávány co nejšetrněji, a navíc pouze s přírodními barvivy a přísadami.

Biopotraviny nemusejí být ani automaticky zdravější z pohledu některých onemocnění. V biokvalitě totiž můžete zakoupit například i klobásy, trvanlivé salámy nebo limonádu. Takové bioprodukty vás samozřejmě při nevhodném množství neochrání před obezitou, vysokou hladinou cholesterolu v krvi nebo cukrovkou.



Bio uzeneý tempeh
Nature's Promise
Veggie

Lilkové ragú s tempehem

Díky uzeneému tempehu dostane lilkové ragú zcela jiný rozměr. Navíc bude obohaceno o rostlinné bílkoviny.

4 porce

10 minut + 45 minut vaření

velmi snadné

1 cibule
1 středně velká mrkev
2 stonky řapíkatého celeru
1 lilek
3 lžíce olivového oleje
sůl
1 plechovka krájených rajčat
70 g rajčatového protlaku
čerstvě mletý pepř
hrst bazalkových lístků + pár lístků na ozdobu
2 stroužky česneku
200 g rýže basmati
1 balení Bio uzeneého tempehu
Nature's Promise Veggie
hrst hladkolisté petržele

- Cibuli nakrájejte najemno, mrkev nahrubo nastrouhejte a celer a lilek pokrájejte na malé kousky. Rajčata rozmixujte tyčovým mixérem.
- Na olivovém oleji osmahněte cibulku dosklovata.
- Přidejte všechnu zeleninu, rozmělněný česnek, ale jen polovinu lilku. Osolte a pár minut opékejte.
- Přidejte rajčata, protlak, pepř, bazalku, přiklopte a nechte na mírném ohni probublávat 45 minut do rozvaření.
- Rýži připravte dle návodu.
- Ke konci rozdrobte v rukou tempeh, rozpalte další pánvičku a osmahněte v ní na olivovém oleji zbytek lilků s tempehem.
- Tempeh s lilkem přidejte do ragú. Podávejte s čerstvou petrželkou.



Co je tempeh?

Tempeh se podobně jako tofu vyrábí ze sójových bobů. Ty jsou díky fermentování (rozkládání pomocí bakterií) nakvašené, a tím získává tento produkt své specifické aroma připomínající uzeneé maso. Je bohatý na bílkoviny, vitamíny a minerály.

Datlové kuličky

Když vegana honí mlsná, potřebuje právě tyto kuličky. Ačkoli v nich není žádný průmyslově vyráběný cukr, jsou díky datlím příjemně sladké.

-  cca 10 kuliček
-  5 minut + 1 hodina chlazení
-  velmi snadné

15 datlí
150 g kešu
1 a ½ lžičce kakaa
2 lžičce kokosového oleje
špetka soli

NA OBALENÍ

3 lžičce sezamu
3 lžičce chia semínek
3 lžičce strouhaného kokosu

- Všechny suroviny rozmixujte do kompaktní hladké hmoty. Poté z ní tvarujte kuličky, obalte v semínkách nebo kokosu a nechte alespoň hodinu odležet v lednici.

tip*

Do datlové hmoty lze za kešu zaměnit i jiné oříšky, například mandle nebo pistácie.



Pomazánka z uzeného tofu

Milovníky pomazánek jistě potěší náš recept z uzeného tofu, který připomíná tu klasickou vajíčkovou.

-  4 porce
-  10 minut
-  velmi snadné

1 balení uzeného tofu
Nature's Promise Veggie
100 ml bílého jogurtu Nature's Promise
2 lžičce majonézy
1 lžička plnotučné hořčice
¼ lžičky kurkumy
1 lžička soli
pepř
1 balení speciálního chleba
Nature's Promise Veggie
pažitka na ozdobu

tip*

Pro veganskou verzi lze nahradit majonézu tofunézou a klasický jogurt sójovým.

- Tofu nakrájejte na malé kostičky.
- Jogurt, majonézu a hořčici smíchejte s kořením a směsí přelejte tofu.
- Podávejte s chlebem a dozdobte pažitkou.





FLERET COLLECTION 1850

OCEŇOVANÁ RECEPTURA S HLUBOKÝMI KOŘENY

Tato výjimečná kolekce ultraprémiových destilátů je naší vlajkovou lodí. Čistý ovocný destilát je vyroben přírodní cestou pouze za pomoci enzymů a kvasinek daného ovoce. Důraz klademe na důkladný poměr vypeckovaného a nevypeckovaného ovoce, který harmonizujeme více než 150 let.



www.fleret.cz

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Salátové rohlíčky

ANNABELLE
Královna salátů



DODÁVÁ SPOLEČNOST
EURO AGRAS
DOBROVSKÉHO 2366
580 01 HAVLÍČKŮV BROD



OD NAŠICH ČTENÁŘŮ:

Kulajda

Mezi poklady české kuchyně patří bezesporu recept na skromnou polévku z hub, brambor, octa a kopru. Její kouzlo tkíví právě v tom, že za použití obyčejných surovin vznikne pokrm dokonalého souznění chutí. Recept na domácí kulajdu nám poslala paní Stanislava T. ze Šumperka, které velmi děkujeme. Řekněte sami, nestojí za to si tuhle staročeskou dobrotu občas uvařit? A jaké je vaše rodinné stříbro?

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová DECOR STYLING Markéta Zindulková

tip*

Pro zajímavou změnu zkuste místo klasického octa použít balzamiko. Polévka získá o něco tmavší barvu a výraznější chuť.




Jak připravit zastřené vejce

- Ve velkém hrnci dejte vařit vodu s octem – 1 lžíce octa na litr vody. Vejce 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. Zastřené vejce vyjměte děrovanou naběračkou.



 **4 porce**

 **35 minut přípravy**

 **velmi snadné**

4 hrsti čerstvých hub

2 lžíce másla

1 lžička drceného kmínu

2 lžičky soli

2 lžíce hladké mouky

1 l hovězího vývaru

4 středně velké brambory

100 ml smetany 30 %

1 lžíce třtinového cukru

1 lžíce octa

sůl, pepř

1 svazek čerstvého kopru

NA ZASTŘENÁ VEJCE

4 vejce

1 lžíce octa

- Nakrájené houby orestujte na másle dozlatova.
- Přidejte kmín a sůl, promíchejte a zasypte moukou. Minutu restujte a podlijte vývarem.
- Přidejte na kostky pokrájené brambory a vařte 20 minut.
- V misce rozmíchejte smetanu s trochou polévky a pak přelijte do hrnce. Nechte chvíli probublat, dochuťte cukrem a octem.
- Dle chuti dosolte a dopepřete, stáhněte z ohně a přidejte najemno nasekaný kopr.
- Podávejte se zastřeným vejcem.

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




Andílci, ke stolu!




maminky maminkám

Jahodové tiramisu

Lahodné spojení jahod, tvarohu a smetany se jistě u vašeho miláčka setká s úspěchem.

 **2 porce**

 **15 minut + 2 hodiny chlazení**

 **velmi snadné**

150 g jahod + několik na ozdobu

6 Nestlé Baby sušenek

80 g zakysané smetany

80 g měkkého plnotučného tvarohu

- Jahody opláchněte a rozvařte v troše vody. Po lehkém zchladnutí rozmixujte.
- Sušenky namočte do jahodové šťávy. V misce promíchejte smetanu a tvaroh.
- Na dno servírovací misky vyskládejte polovinu sušenek, pomažte je smetanovou náplní, jahodovou omáčkou a opakujte.
- Nechte odležet v lednici alespoň dvě hodiny. Starším dětem dezert ozdobte čerstvými jahodami.



Nestlé Baby sušenky
Lehce stravitelné sušenky spolehlivě zasytí malé jedlíky. Navíc si jejich kousáním děti masírují dásně, což podporuje prořezávání zoubků.

tip*

Ovoce do tiramisu lze podle fantazie obměňovat. Ideální jsou bobuloviny či peckoviny.


Pro vaše nejmenší jsme opět přichystali recepty ušité na míru jejich malým bříškům. Rádi bychom vám, maminkám, co nejvíce usnadnili život. Proto u nás najdete velkou škálu produktů pro děti. Vše u nás nakoupíte rychle a pohodlně. Čím víc času ušetříte, tím víc ho můžete věnovat tomu, na kom vám opravdu záleží – svému andílkovi.


FOTO Luboš Wisniewski FOOD STYLING Marek Všetečka
FOOD DECOR Markéta Zindulková
RECEPTY A TEXT Barbora Mosorjáková




Noky s dýňovým pyré

Oběd, po kterém zůstane jen prázdný talíř? Právě tím jsou noky s dýňovou přesnídávkou, které příjemně překvapí i dospělé strávníky.

 **2 porce**

 **20 minut přípravy**

 **velmi snadné**

NOKY

250 ml mléka

40 g másla

110 g hrubé krupice

1 vejce

sůl

250 g příkrmu HiPP Bio První dýně

3 lžice smetany na vaření

- Mléko s máslem přiveďte k varu a pomalu vmíchejte hrubou krupici. Míchejte, dokud se těsto přestane lepit na vařečku. Pak odstavte z ohně a nechte vychladnout. Přidejte rozšlehané vejce. Na prkénko vysypte trochu krupice a dvěma lžičkami tvarujte noky, které v ní následně obalte. Vařte v osolené vodě cca pět minut.
- V kastrůlku ohřejte dýňový přírtek s trochou smetany. Vzniklou omáčkou přelijte noky. Můžete ozdobit bylinkami.



HiPP Bio První dýně

Zeleninové příkrmy HiPP jsou určeny pro začátek příkrmování po čtvrtém měsíci. Pečlivě vybrané druhy biozeleniny jsou dojemna rozmixovány.

tip*

Noky bývají hotové, když ve vodě vyplavou na povrch. Pro kontrolu jeden vylovte a rozřízněte.

Známe vítěze instagramové soutěže #kempalbert



Gratulujeme vítězům naší instagramové soutěže o skvělé ceny. Tři z vás, kteří zaslali nejlepší příspěvky, si mohou v přírodě naplno užít báječné výhry. Těm, kteří se do finále nakonec nedostali, děkujeme za spoustu krásných momentů, které na Instagramu sdíleli.

1.
MÍSTO



Jana Vintrová
@kristti.e

2.
MÍSTO



Gabriela Šumšalová
@g.sumsalova



Andrea Foltýnková
@andreafoitynkova



3.
MÍSTO



NOVINKA



Zkus to s chutí Borůvka & brusinka

Aktivní životní styl je fenoménem dneška. Jedná se o životní postoj, kdy komplexně myslíme na své zdraví, svou tělesnou zdatnost. Zjednodušeně řečeno, staráme se o své tělo a duši. Aktivně se bráníme stresu a všem negativním dopadům současné hektické a uspěchané doby. Zaměstnání, osobní život na nás kladou stále větší úkoly a nároky. Stres, pocit vyhoření, únava, deprese a jiné problémy se týkají mnohých z nás. Aktivní životní styl je jedním ze způsobů, jak těmto nástrahám nejlépe čelit. Odborníci, ale i laici doporučují zaručené recepty, tréninkové plány nebo stravovací doporučení, jak pomoci tělu a duši. Podle většiny specialistů je právě strava jednou z nejdůležitějších součástí aktivního životního stylu.

Jaké jsou správné stravovací návyky a kterým chybám se dokážeme snadno vyhnout? Optimální variantou je nechat si sestavit individuální stravovací plán od výživového poradce. Ruku na srdce, kdo z nás už někdy vyzkoušel nějakou dietu, tak dobře ví, jak obtížné je dodržet všechny jednotlivé kroky. Možná by ale stačilo věnovat větší pozornost tomu, co jíme, a pokusit se naplánovat čas tak, aby nám zbylo i více prostoru pro sport a pohyb. Vyvážená strava by ideálně měla být složena z kvalitních potravin přinášejících optimální poměr živin, proteinů, vitaminů a minerálů. Strava má být rozdělena podle nutričních studií nejlépe do 5 jídel denně. Velké, hlavní jídlo je doplněno o několik men-

ších jídel, která můžeme pro zjednodušení nazývat svačinka.

Svačinky se ale mohou stát pověstným kamenem úrazu u vyvážené stravy. Jakou svačinku nejlépe zvolit? Jakou svačinku si bez problémů můžete dopřát? Můžete si na svačince smlsnout? Máme pro vás řešení! Chlazená tyčinka Joghurt Schnitte splňuje všechny atributy svačinky nejen v rámci vyvážené stravy. Základem chlazeného snacku v praktickém balení jsou dva delikátní piškoty s kakaovou příchutí, mlékem a jogurtovým krémem. Tyčinky Joghurt Schnitte s citrónovou a malinovou příchutí nyní doplňuje NOVINKA se zcela novou příchutí Borůvka & brusinka. Vyzkoušejte svačinku Joghurt Schnitte s chutí Borůvka & brusinka. Budete mít jistotu, že tělu dodáte potřebnou porci energie a svěžesti pro každý den. Stejně jako Joghurt Schnitte s citrónovou a malinovou příchutí se i Joghurt Schnitte Borůvka & brusinka vyrábí v německé pobočce společnosti Ferrero ve Stadtallendorfu.



Zkus to s chutí lesních plodů a smlsni si na Joghurt Schnitte Borůvka & brusinka!



Babí léto je v plném proudu.
Vybavte svoje nejmenší
módními kousky z podzimní
kolekce Cherokee.
Návrat do školních lavic bude
opravdu stylový.
Více inspirace:
www.cherokee.albert.cz



Na podzimní vlně módy od Cherokee z Albertu

FOTO Benedikt Renč STYLING Tereza Příhodová
ZAJIŠTĚNÍ MODELŮ Bandit Models

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.



Dobrý den,
zasíláme fotku, jak se nám podařily cupcakes na letní party podle receptu z vašeho magazínu.

Adina Mlátilíková



Magda Bělková
[instagram.com/bbelocka](https://www.instagram.com/bbelocka)
#albertmagazin



Michaela Balická
[instagram.com/miskaa_b](https://www.instagram.com/miskaa_b)
#albertmagazin



Zdravíme redakci magazínu Albert!
Rádi zkusíme nové recepty a tento nebyl výjimkou. Osvěžující mátový sirup s limetkou a ledem vhodný do parného léta i jako součást do mojita. Je výborný a doporučuji všem pro jeho snadnou přípravu.

Patříte mezi náš nejoblíbenější časopis!

Srdečně vás zdraví,

Evžena Kalmanová

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



Dopisy i fotografie svých kuchařských úspěchů posílejte na adresu:

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

Milá redakce,
posílám vám fotku velmi chutné snídaně. Inspirací mi byl jeden z vašich receptů – angrešťový džem s rybízem a banánem. Ač zvláštní kombinace, tak džem je vynikající. S pozdravem a přáním hezkého dne,

Blanka Zemanová



Křížovka
Tajenku zašlete do 3. 9. 2018 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplíte 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 7+8/2018: Jiří Berka, Praha. Řešení z minulého čísla: Rozpalte více chuti a užijte si léto naplno.

POMŮČKA: KORE TIRAS	KOLENO	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY REŽISÉRA SMOLJAKA	ZKRATKA ERYTRO- POETINU	DROBNÉ ZÁVAŽÍ	albert	JEZERNÍ RYBA	2. DÍL TAJENKY	OTEC
ZŘETEL						PŠT POTÁPĚT			
SULC									
INICIÁLY HERCE RÉNIERA			OKOUT VÝVĚSKA						
CITO- SLOVCE DOPADU				LÍSKOVÍ DĚTSKÉ CITO- SLOVCE					
albert	PODVL- ČENÝ TRÁM	INICIÁLY PILAROVÉ 3. DÍL TAJENKY			PATŘÍČÍ INĚ NIKOLI				
PUNTIČKÁŘ						SPZ MĚLNÍKA LIBOVOLNÁ OSOBA			
LÁTKA K OVINUTÍ CHODIDLA						SPZ KARVINÉ ZNAČKA LIMONÁD			
ŘÍMSKÝCH 651					PŘEDLOŽKA LYŽE		4. DÍL TAJENKY	INICIÁLY TENISTY NOAHA	
SPZ VÝŠKOVA				SVÁŽENÍ SPOJIT V CELEK					
ZKRATKA LIBERÁL- NÍHO KONGRESU			ŽÁBA SLOVENSKY „IRONIE“						
PATŘÍČÍ ALICI							5. DÍL TAJENKY	BA	
PLATIDLO V ANTIC- KÉM ŘECKU					FRANCOVKA OSOBNÍ ZÁJMENO				
albert	DRUH SPORTU PTAČÍ ŠVITOŘENÍ					NABITÝ ATOM POVEL PRO PSA			
KOLEK						SLOVENSKY „ZE“ MAĎARSKÝ BÁSNÍK			
KONZER- VOVAT KOUŘEM					TITUL MUŽE NĚKDE				PLETIVA POD KŮRQU STROMŮ
ZNAČKA AUT				MOŘSKÝ ŽIVOČICH DOMÁCKY OLGA					
ZNAČKA RHENIA			OŠKUBANÝ INICIÁLY ROSTANDA						
PÁNEV NA SMAŽENÍ OMELET									
SÍŤ NA LOV PTÁKŮ						JMÉNO ZPĚVAČKY SUMAC			

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 3. 9. 2018 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplíte do formuláře na www.albert.cz/tajenka.
Výherce sudoku z čísla 7+8/2018:
Božena Bachovská, Most.
Řešení z minulého čísla:

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

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

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

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

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



Podzim na talíři

Podzim je ideálním obdobím pro vaření ze sezónních potravin. Zářivě oranžové dýně na vás pomrkávají na zahrádkách i na farmářských trzích a hub jsou plné lesy. Tyto plody štědré podzimní úrody jsme spojili, přidali Olomoucké tvarůžky, a vy posuďte, zda si tyto potraviny spolu dobře rozumějí.

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.

Přejeme vám dobrou chuť!



Bylinková dýně zapečená s tvarůžky a mletým masem

1 kg mletého krůtího masa, polovina dýně hokkaido, 2 červené cibule, 2 lžičky olivového oleje, 3 lžičky rajčatového pyré, 100 g Olomouckých tvarůžků, hrst čerstvých bylinek (dobře se hodí tymián, saturejka, hladkolistá petržel, šalvěj), sůl a pepř

Cibuli na měsíčky nechte zesklivatět na rozehrátém olivovém oleji. Přidejte mleté maso, nasekané bylinky a rajčatové pyré, osolte a opepřete a nechte dusit doměkka. Z neoloupané dýně vydlabejte semínka a nakrájejte ji na cca 1 až 2 cm silné plátky. Zapékací misku vymažte olejem a dno vyložte polovinou dýňových plátek, na ně pak dejte vrstvu dušeného masa a jako vrchní vrstvu přidejte zbytek dýně. Pekáč vložte do vyhřáté trouby a pečte 45 minut při teplotě 200 °C. Zhruba 10 minut před koncem pečení posypejte nasekanými tvarůžky a vraťte do trouby na dopečení.

Teplý bramborový salát s houbami a tvarůžky

400 g malých brambor, 400 g hub (hříby, žampiony, portobello nebo hlíva ústřední), 125 g Olomouckých tvarůžků, 100 g polníčku, 1 lžička jablečného octa, 1 svazek jarní cibulky, 2 hrušky, olivový olej, sůl a pepř

Brambory i se slupkou uvařte v osolené vodě tak, aby zůstaly trochu pevnější, protože je budete ještě opékat. Nechte vychladnout, a je-li třeba, překrojte na menší kusy. Houby očistěte a nakrájejte na kousky. Jarní cibulky nakrájejte na kolečka. Na pánvi rozehřejte olivový olej a opečte na něm brambory dozlatova. Poté je přendejte do mísy a opečte na pánvi houby. Pokud bude potřeba, použijte trochu oleje navíc. Jakmile houby změkknou, přidejte k nim nakrájenou jarní cibulku a ještě chvíli opekejte. Ke konci pečení přidejte tvarůžky a nakrájené hrušky. Už jen krátce prohřejte, protože při dlouhém opékání by se hrušky začaly rozpadat. Opečenou houbovou směs přidejte do mísy k bramborům, zakápněte octem a promíchejte. Na talíři každou porci doplňte listy polníčku a ještě teplé hned podávejte.



K dostání ve vybraných prodejnách Albert



www.tvaruzky.cz



VYCHUTNEJTE SI ŠÁLEK LAHODNÉ KÁVY

Nyní sleva **20 %** na tyto výrobky.



K dostání ve vybraných prodejnách Albert od 22. 8. do 18. 9. 2018.

Slavíme 95 let tradice, kvality a skvělé chuti.



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Myšlenka vytvoření vlastního sýra po vzoru francouzského camembertu bezpochyby souvisí s poválečným vývojem a vznikem Československa.

Až v roce 1923 dostal tento nápad reálné kontury. Právě od tohoto roku neustále pracujeme na tom, abychom přinášeli ten nejkvalitnější hermelín a dopřáli Vám tak vytříbený chuťový zážitek.



PROfrost

Tradice a kvalita od českého výrobce



Najdete ve vybraných supermarketech a hypermarketech ALBERT

ZDROJ ROVNOVÁHY

- PŘIROZENÝ ZDROJ MAGNÉZIA A VÁPŇÍKU
- PŘISPÍVÁ TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ POHODĚ



ST. NICOLAUS



VYHRAJ

JBL REPRÁK, POLAROID A DÁRKY OD KAPELY SLZA



ZA NÁKUP PRODUKTŮ

Milka

OREO

HALLS

Akce platí od 1. 8. do 9. 9. 2018. Více informací na www.naladsenaskolu.cz

PROTŘEPEJ NOVÉ PŘEKVAPIVÉ PŘÍCHUTĚ A VYHRAJ KAŽDÝ DEN!



- 1 KUP ACTIMEL
- 2 POŠLI SMS
S KÓDEM ÚČTENKY
NA ČÍSLO: 736 37 37 37
- 3 VYHRAJ
MIXÉR



NOVINKY*



ŠÍPEK
BRUSINKA & ČERVENÝ RYBÍZ

RAKYTNÍK
ČERNÝ RYBÍZ & ACAI

Soutěž probíhá 1. 9. do 30. 9. 2018. Pravidla najdetena www.actimel.cz.
Obrázek je pouze ilustrační. Pošli SMS ve tvaru ALBERTmezeraCISLOUCENKY.
*K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



Jižní Tyrolsko – jablečný ráj v srdci Alp

Jablka mají v Jižním Tyrolsku, nejsevernější italské provincii, již dlouhou tradici. Pěstují se zde s maximálním nadšením a péčí. Více než 5 000 zemědělců Svazu jihotyrolských ovocných družstev (VOG) obhospodařuje malé plochy a pěstuje velmi kvalitní jablka s nezaměnitelnou chutí. Tento všestranný region nabízí – díky ochraně alpských velehor a 300 dnům se slunečním svitem ročně – ideální podmínky pro každou odrůdu jablek. Tato vynikající klimatická situace dělá z Jižního Tyrolska skutečný ráj jablek.



Jihotyrolská jablka CHZO: Zaručený původ a kvalita. Jablka z Jižního Tyrolska nesou označení kvality "Chráněné zeměpisné označení" (CHZO). Označuje jihotyrolský původ a zaručuje nejvyšší kvalitu jablek.

Nezaměnitelná kvalita, která chutná. Zaručeně pravé. Zaručeně chutné.

Tip na recept: JABLEČNÉ RIZOTO

INGREDIENCE (PRO 4 OSOBY)

- 100 g cibule • olivový olej • 350 g rýže na rizoto (Carnaroli)
- 500 ml zeleninového vývaru • 300 g jablek Golden Delicious
- 500 ml šumivého vína • 100 g studeného másla • sůl a pepř

PŘÍPRAVA

Rýži přivedeme v hrnci k varu. Jablka oloupeme a v polovině doby vaření je nastrouháme do rizota. Přidáme střídavě šumivé víno a zeleninový základ, vše mícháme. Nakonec vmícháme máslo a vše dochutíme solí a pepřem. Více nápadů na recepty najdete na stránkách <https://www.southtyroleapple.com/en/recipes.html>



www.southtyroleapple.com



UDĚLEJTE OBYČEJNÉ NEOBYČEJNÝM



ESPRESSO
HONDURAS



LUNGO
COLOMBIA



ESPRESSO
PERU



100% BIO
ARABIKA

PROTOŽE KÁVA NENÍ JENOM ČERNÁ



VYCHUTNEJ SI
PŘÍJEMNĚJŠÍ RÁNO

NESCAFÉ
CLASSIC
Crema



It all starts with a
NESCAFÉ

Maggi

ZAŽEŇ HLAD ZA
5 MINUT



NOVINKA

≡ Poctivá ≡
SVAČINA
Nejen pro školáky



S OBSAHEM
MASA

90%

ZA KVALITU RUČÍ

*Řezníci
z Kostece*



KOSTECKÉ UZENINY

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.




tradiční skotská rychlouka
ŽÁBA V DÍŘE...
...je nejlepší na hříbetním sádle



Celý videorecept na webu:

Na sádle.cz



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



müller
PROTEIN⁺
Vysoký obsah proteinu

Müllermilch PROTEIN 26⁺

RISO PROTEIN

NOVINKA



müller
Müllermilch SNACK

Chut' plná mléka k nakousnutí

NEW

NEW

NEW

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



Dione
Na másle
s bylinkami A KUKURÍČÍ

300g

ZELENINOVÁ SMĚS

na chvíli na stáří

kuřecí maso

čerstvá

čerstvá

čerstvá

ZELENINA NA MÁSLĚ S KUŘECÍ KAPSOU

PŘIPRAVTE SI:
1 balení Dione Zelenina Na másle krabička 300 g • 2 kuřecí prsa (asi 500 g)
• sýr feta • sušená rajčata • tymián • sůl • pepř

POSTUP:
Kuřecí prsa nakrojíme, osolíme opepříme. Naplníme sušenými rajčaty, feta sýrem, posypeme tymiánem. Ovážeme niti. Orestujeme na olivovém oleji dozlatova. Zmrazenou zeleninovou směs s máslem krátce podusíme na pánvi s 5 polévkovými lžicemi vody a při střední teplotě povaríme dalších v mikrovlnné troubě.

K dostání v hypermarketech Albert.

další recepty najdete na:
www.mojedione.cz
www.facebook.com/mojedione.cz



NOWAGO



LEHKÁ POCHOUTKA PLNÁ VITAMÍNŮ



Zelený salát
s křenem 350 g



Jarní salát
350 g



Mrkvový salát
s ananášem 350 g

BEZ KONZERVANTŮ



K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.

ČESKÁ CHUŤ

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

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.




MASO UZENINY
POLIČKA



MACKAYS



Snídaně připravená
poctivým řemeslným způsobem

Kachní paštika



Výrobky za akční ceny jsou platné od 22. 8. do 18. 9. 2018 ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

Cheetos

ROZBAL MIX NOVÝCH CHUTÍ

PAPRIKA

PIZZA

NOVINKA

NOVINKA

SÝR A KEČUP

ZELENÁ CIBULKA

HOT DOG

HAMBURGER

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

Vůně grilování z Třeboně



Kapř s rodokmenem

**Zveme Vás na podzimní výlovy na Třeboňsku
(12.-14. 10. rybník Rožmberk).
Vaši třeboňští rybáři!**

Grilovaný kapr

Co je potřeba: Celý kapr, sůl a pepř, citronová šťáva, bylinky dle chuti, olej na potírání.

Kapra naporcujte na filety nebo podkovy. Pokapejte citronovou šťávou, posypte nasekanými bylinkami a drceným pepřem a nechte chvíli marinovat. Těsně před grilováním osolte.

Porce grilujte asi 15 min. z každé strany, občas potřete olejem.

Podávejte s grilovanou zeleninou nebo čerstvým pečivem.

www.trebonskykapr.cz



Pravý Třeboňský kapr je k dostání
ve vybraných **prodejnách Albert.**

**Váš dodavatel jablek
z Českého Ráje**

ebfruit
East Bohemia fruit

www.ebfruit.com

**Až přijde podzim, vyzkoušejte z našich jablek
tuto skvělou JABLEČNICI**

Provoněná jablečnice

Suroviny: 1kg českých jablek, 400 ml bílého vína, 3 lžice rozinek, 1lžička skořice, citronová kůra, 3 žloutky, 50 ml tuzemáku

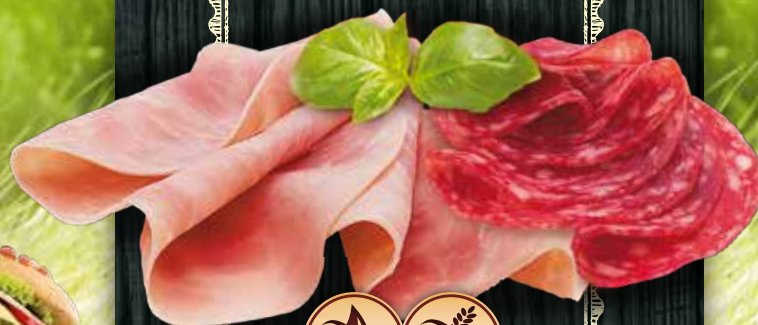
Oloupaná a rozkrájená jablka rozvařte v menším množství vody, potom je prolisujte a ochuťte rozinkami, citronovou kůrou a skořicí. Dále do nich zašlehejte žloutky a přidejte tuzemák. Hustou jablečnicí podávejte se sladkým pečivem, třeba loupáčkem nebo vánočkou.



Chuť má jméno...
Prantl



JDEME CESTOU
KVALITY
POJĎTE S NÁMI



TRADICE
OD ROKU
1889

JANPRANTL.CZ



LIMITOVANÁ EDICE
LETNÍ FLORIAN

LIMETKA A BEZOVÝ KVĚT
MANDARINKA A MARCIPÁN
CITRUS MIX



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

WWW.OLMA.CZ



KUŘECÍ UZENINY bez ÉČEK

Chutná svačinka pro malé i velké!



Kuřecí párky
EXTRA bez E



Kuřecí šunkový salám
EXTRA bez E 93% masa



Kuřecí párečky
80% masa

**DOBŘE KUŘE
Z KLATOV**

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

www.dzklatovy.cz



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 šťavnatých 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.

CHUŤ PRO VŠECHNY GENERACE

DĚKUJEME.
63%* Z VÁS
SI VYBRALO
PEPSI.



*Individuální chuťové preference účastníků aktivace Pepsi Soubor chuti 2018, která probíhala od 1. 5. 2018 do 6. 8. 2018 v souladu s pravidly akce. Počet účastníků 18 454. Více informací na www.pepsi.cz/souborchuti

 vileda®

V ZÁŘÍ **SLEVA**
minimálně **-20%**
NA VYBRANÝ
SORTIMENT



Akce se nevztahuje na žehličí prkna a sušáky a platí od 22. 8. do 18. 9. 2018 ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

OSLAVTE S VILEDOU
NAROZENINY

70
LET

Za nákup libovolných výrobků VILEDA v hodnotě nejméně 100,- Kč

rozdáváme
70
VILEDA
PRODUKTŮ

V HODNOTĚ
1000 až
1600 Kč
DĚLVEJŠTÍHO
VYBERÁ
ZE 14 PRODUKTŮ



Akce trvá **od 3. 9. do 11. 11. 2018.**
Více informací na www.viledasoutez.cz

NOVINKA

Dopřejte si
**výjimečný pocit
pohodlí** našich
polštářků Deluxe



www.zewa.cz



Oral-B

90% DĚTÍ SI ZUBY
ČISTÍ DÉLE

S APLIKACÍ
Disney MAGIC TIMER



Kartáčky
nyní za
499 Kč



Akce platí od 22. 8. do 18. 9. 2018 v prodejnách Albert hypermarket.

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

*Na základě studie provedené mezi 24 zeměmi ve věku 6-14 let v roce 2016.



ROZMAZLI MĚ CHUTÍ



JEDNODUŠE
NEODOLATELNÁ

A VYHRAJ ZÁSObU VÝROBKŮ
SHEBA® NA CELÝ ROK



Nakup výrobky Sheba®
v minimální hodnotě 99 Kč.

WWW.

Zaregistruj svou účtenku
na www.sheba.cz.



Vyhraj **celoroční zásobu**
Sheba® výrobků!

Akce platí
od 15. 8. do 30. 9. 2018.
K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.



LEIFHEIT

Více času pro rodinu.

Sušák na prádlo PEGASUS 180 SOLID

Barevné provedení:

Pro vnitřní i venkovní použití,
18 m sušící plochy= až 2 pračky.



199,-

Potahy na žehlicí prkna TROPICAL JUNGLE

Potah v trendy
designu, 3 mm
pěnové polstrování,
stahování šňůrkou
s klipsem, rozměry
až 140 x 45 cm.

Prachovka DUSTER XL



99,90,-

Barevné provedení:

Mop PICCOLO 299,-

Stěrka na sprchové kouty CABINO



Smetáček s lopatkou CLASSIC



649,-

Vysavač na okna WINDOW CLEANER

Inovativní čištění oken bez kapek,
bez námahy, beze šmouh



Cena od
999,-



V nabídce také Vysavač
s oboustranným mopem
na okna


Vědro PICCOLO 10l 69,-


CHEESECAKE do skleničky


Ideální varianta pro sladké občerstvení. Dezert do skleničky má tu výhodu, že nechá vyniknout jednotlivým vrstvám báječných ingrediencí. Dejte si proto při vrstvení opravdu záležet.

FOTO Lucie Fenclová FOODSTYLING Marika Kučová



 **4–6 porcí**

 **20 minut + 60 minut chladnutí**

 **velmi snadné**

90 g bezlepkových karamelových
sušenek Nature's Promise

40 g mandlí

30 g rozpuštěného másla

350 g čerstvého sýra Philadelphia

300 g plnotučného tvarohu

4–5 lžic medu

1 lžice citronové šťávy

½ vanilkového lusku nebo

2 kapky vanilkového aroma

250 g borůvek + k dozdobení

tip*

*Pokud byste chtěli krém
odlehčit, použijte místo
tvarohu bílý jogurt.*

• Sušenky a mandle vložte do stolního mixéru a rozmixujte. Přidejte rozpuštěné máslo a znovu ještě chvíli mixujte.

• V míse smíchejte čerstvý sýr, tvaroh, med, citronovou šťávu a semínka z poloviny vanilkového lusku nebo vanilkové aroma.

• Borůvky rozmixujte dohladka.

• Na dno skleniček vložte směs z rozdrčených sušenek. Na ně dejte vrstvu tvarohového krému a zalijte rozmixovanými borůvkami. Dejte na 60 minut chladit do lednice.

• Před podáváním ozdobte celými borůvkami a zasypte zbylými rozdrčenými sušenkami.



Videorecept najdete na
naturespromise.cz



Jsme hrdí vítězové!

Řada Nature's Promise Free from (výrobky bez lepku) je podle spotřebitelů nejlepší novinkou 2018. Děkujeme za přízeň a podporu!





Naše Frankovka

promění jídlo v hostinu



Nechte se unést spojením šťavnaté chuti pečeného roastbeefu se zelenými fazolkami a omáčkou, kterou příjemně rozehraje sklenka naší Frankovky v jedinečný kulinářský zážitek. Dopřejte si víc.

www.vinazmoravy.cz | www.vinazcech.cz | Na život jako víno!

