



od pondělí 30. prosince

# Velká silvestrovská párty

Správná volba



**-33%** ~~89<sup>90</sup>~~  
**59<sup>90</sup>**

**LINDERHOF SEKT**

0,75 L  
1 l = 79,87 Kč



**-22%**  
**6<sup>90</sup>**  
~~8<sup>90</sup>~~

**MAESTIC 12°**

0,5 l  
1 l = 13,80 Kč

**-32%** ~~24<sup>90</sup>~~  
**16<sup>90</sup>**

**PRAŽSKÁ ŠUNKA**  
100 g



Děkujeme za důvěru v tomto roce a přejeme Vám vše nejlepší v roce

# 2014

# Velká silvestrovská párty

od pondělí 30. prosince



COCA-COLA  
2 l,  
1 l = 9,95 Kč

**-47%**

**1990**  
~~3790~~



PIVO STRONG  
0,5 l,  
1 l = 19,80 Kč

**-16%**

**990**  
~~1190~~



**-25%** ~~5990~~

**4490**

UZENÝ LOSOS  
100 g



PROSECCO CONEGLIANO VALDOBBIADENE  
šumivé víno, vhodné jako aperitiv nebo k lehkým pokrmům středomořské kuchyně,  
0,75 l, 1 l = 225,33 Kč

**169.-**

**-20%** ~~4990~~  
**3990**

MĚKKÝ SÝR - ROLKA  
2 druhy, 180 g, 100 g = 22,17 Kč



**-24%** ~~119.-~~

**8990**

MAĎARSKÝ SALÁM  
500 g,  
1 kg = 179,80 Kč



MIXED NUTS  
směs ořechů extra, 200 g,  
100 g = 24,95 Kč

**-28%**

**4990**  
~~6990~~



EMENTÁL  
plátkový sýr,  
45 % t. v. s.,  
150 g,  
100 g = 16,60 Kč

**-28%**

**2490**  
~~3490~~

100 g  
salámu je vyrobeno ze 155 g masa



Správná volba

# KVALITA JE U NÁS NA 1. MÍSTĚ!

OD PONDĚLÍ 30. PROSINCE



**SMETANOVÝ JOGURT**  
různé druhy, 4 x 125 g,  
1 kg = 59,80 Kč

**-25%**  
**29<sup>90</sup>**  
~~39<sup>90</sup>~~



**SLUNEČNICOVÝ CHLĚB**  
500 g, 1 kg = 35,80 Kč  
platí pouze pro prodejny s vlastní pekárnou

**-18%**  
**17<sup>90</sup>**  
~~21<sup>90</sup>~~



obsah masa  
**85%**

**-25%**  
**59<sup>90</sup>**  
~~79<sup>90</sup>~~

**VIDENSKÉ PÁRKY**  
400 g,  
1 kg = 149,75 Kč

Lidl Dulano  
Delikatesní  
videnské párky  
**69%**  
více masa,  
lepší kvalita  
v testu: 10 produktů  
z roku 2013



**TĚSTO NA CROISSANTY**  
chlazené, 340 g,  
1 kg = 79,12 Kč

Stačí pouze otevřít balení, již rozválené těsto  
v označení rozkrájet a srolvat do croissantů.  
Péct 10-15 minut.

**SUPER CENA!**  
**26<sup>90</sup>**

**SUPER CENA!**  
**44<sup>90</sup>**

**AVIVÁŽ**  
limitovaná edice,  
různé druhy, 2 l,  
1 l = 22,45 Kč



**FRANCOUZSKÁ PAŠTIKA**  
300 g, 1 kg = 56,33 Kč

**-32%**  
**16<sup>90</sup>**  
~~24<sup>90</sup>~~



**-31%**  
**14<sup>90</sup>**  
~~21<sup>90</sup>~~

**TOALETNÍ PAPIR**  
2vrstvý, 100%  
celulóza, bílý,  
4 x 200 útržků,  
1 role = 3,73 Kč

## VŠECHNY PRODUKTY



**-20%**

Nabídka zboží platí od 30. 12. 2013 do 5. 1. 2014 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Firma Lidl si vyhrazuje právo změny v balení a variantě nabízeného zboží. Odběr možný jen v obvyklém množství.

**od pondělí 30. prosince**

**SILVERCREST Elektrický mlýnek**

- vysoce kvalitní keramický mechanismus s nastavitelným stupněm mletí
- elegantní korpus z nerezové oceli
- s praktickým víkem chránícím aroma
- včetně baterií a náhradního světelného zdroje



**199.-** kus



s integrovaným osvětlením

na sůl i pepř

**ERNESTO Pánev na pečení a servírování**

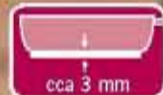
- pro zdravou přípravu jídel s minimem tuku
- šetří energii díky rovnoměrnému a rychlému rozvodu tepla
- kvalitní keramikou zesílená nepřilnavá povrchová úprava od firmy ILAG®
- extra vysoký okraj
- vhodná pro všechny druhy plotýnek – kromě indukčních
- rozměry: Ø cca 28 cm



**349.-** kus



skleněná poklice s otvorem pro dochucování



cca 3 mm



**Kuchyňský nůž**

- tradiční značková kvalita
- nůž s antibakteriální úpravou Microban®
- nerezová čepel s titanovou povrchovou úpravou
- různé druhy

**169.-** kus

**NÁŠ TIP**  
titanová úprava přináší vyšší a dlouhodobou ostrost



**ERNESTO Kuchyňské utěrky – 3 kusy**

- dobře sají díky čisté bavlně
- materiál: 100% bavlna
- rozměry: 50 x 70 cm

**89.90** balení



**Galettó Sada vakuových dóz**

- dokonale zachová čerstvost
- vhodná na zamrazení i ohřívání
- s praktickým zacvakávacím uzávěrem
- vhodná do myčky na nádobí
- vzduchotěsná a vodotěsná
- odolávající teplotám od -40 do +110 °C
- objem: cca 1,1 l, 2 l, 3,7 l / 0,8 l, 1,7 l, 3,2 l



**3** DÍLNÁ SADA

sada  
**249.-**



**LIVARNO LUX LED noční světlo**

- s pohybovým senzorem
- se 3 úspornými LED s dlouhou životností
- dodatečný posuvný spínač
- lze postavit nebo zavěsit
- včetně baterií
- rozměry: cca 8 x 6 x 12 cm

kus  
**129.-**



**SILVER CREST Topinkovač**

- na přípravu chutných topinek přímo u Vás doma
- 8stupňový LED ukazatel stupně propečení
- s integrovaným nástavcem na rozpékání housek
- automatické bezpečnostní vypínání
- neklouzavé nožky pro bezpečnou polohu
- cca: 26 x 15 x 19 cm

kus  
**499.-**



funkce rozmrazování, ohřívání a tlačítko na přerušení opékání

jednoduché čištění díky vyjímatelné misce na drobků



**3** ROKY  
800 Watt



**Přivítejte nový rok**

**2014**

**49.90** kus  
Tlustá Římanka

**Rakety Mixér**

- sada raket

sada  
**279.-**



**Predátor**

- kompakt 42 ran
- výbušný obsah: 840 g

kus  
**666.-**

prodejné od 21 let





od čtvrtka 2. ledna

### Crivit Dámské triko

- módní široký a vzdušný střih
- příjemně měkký materiál
- skvěle padne díky elastanu
- materiál: viskóza, bavlna / bavlna, polyester, elastan
- vel.: S-L

199.- kus

# Pohybem

# zim ún



### Crivit Gymnastický míč

- dvojitý / s posilovacími pásy
- k protažení a zpevnění těla, ale také k relaxaci
- vysoce bezpečný - chráněný proti náhlému prasknutí
- rýhovaný povrch pro vyšší stabilitu
- z robustní umělé hmoty
- nosnost: až 120 kg
- rozměry: s posilovacími pásy: Ø cca 65 cm, dvojitý: 100 x 50 cm

199.- kus



### Crivit Wellness kalhoty

- pružný široký pas a dokonalý módní střih
- z měkkého materiálu Modal® s příměsí elastanu
- materiál: bavlna, Modal®, elastan
- vel.: S-L

199.- kus

**Modal** Modalové vlákno zajišťuje textilím měkkost, prodyšnost a dlouhou životnost. Je velmi příjemné na dotek a zůstává stále stejně měkké a pohodlné i po mnoha praních.



#### příslušenství:

odvzdušňovací trubička, žcátka, adaptéři pro vzduchovou pumpu, péřičozátčky



# Proti ní avě

## **čivít** Dámský top - 2 kusy

- sportovní střih a vysoce kvalitní provedení
- z přiléhavého a příjemného materiálu
- vnitřní část s pružným páskem v oblasti hrudníku
- dokonale padne díky vláknům LYCRA®
- materiál: bavlna, elastan / bavlna, viskóza, elastan
- vel.: S-L

# 149.-

balení

LYCRA

## **čivít** Dámské capri kalhoty

- pohodlný široký pružný pas
- vysoká volnost při pohybu díky značkovému materiálu LYCRA® SPORT
- materiál: polyester, elastan
- vel.: S-L

# 169.-

kus

## **čivít** Nízké ponožky - 3 páry

- pohodlné díky pružnému lemu
- antibakteriální díky vláknům Lyocell TENCEL®
- materiál: bavlna, lyocell, polyamid, elastan
- vel.: dámské: 35/36-41/42, pánské: 39/40-45/46

# 69<sup>90</sup>

balení

[ další provedení na [www.lidl.cz](http://www.lidl.cz) ]

pánské

dámské



od čtvrtka 2. ledna

### crivil Hrazda s posilovacími pásy

- velmi stabilní a kvalitně zpracovaná ocelová konstrukce
- plynulé nastavení délky podle rámu dveří od 72 cm do 98 cm
- stabilní posilovací pásy
- neklouzavý povrch rukojetí
- posilovací pásy (včetně držáku): cca 65 cm

# 249.- kus

multifunkční hrazda k posilování:



A břichných svalů



B zádočných svalů



C a paží

### naš tip

včetně příkladů na cvičení



extra bezpečnostní úchyty

vysoce kvalitní provedení



### crivil Sportovní podprsenka

- dvě provedení pro různé sportovní aktivity
- široká ramínka a měkké bezešvé košíčky
- skvěle padne díky vláknům LYCRA®
- materiál: polyester, elastan
- vel.: 75B-85C
- střední opora: 75B / 75C / 80B / 80C / 85B
- silná opora: 75B / 80B / 80C / 85B / 85C

# 149.- kus



MEDIUM LEVEL

**Střední opora**  
Podprsenka i kalhotky jsou lehké a dokonale sedí. Vhodné na běh či nordic walking.



### crivil Sportovní kalhotky - 2 kusy

- velmi pohodlné a skvěle prodyšné
- pružný pas a vykrojení nohaviček
- dokonale sedí díky vláknům LYCRA®
- materiál: polyester, elastan
- vel.: XS-L

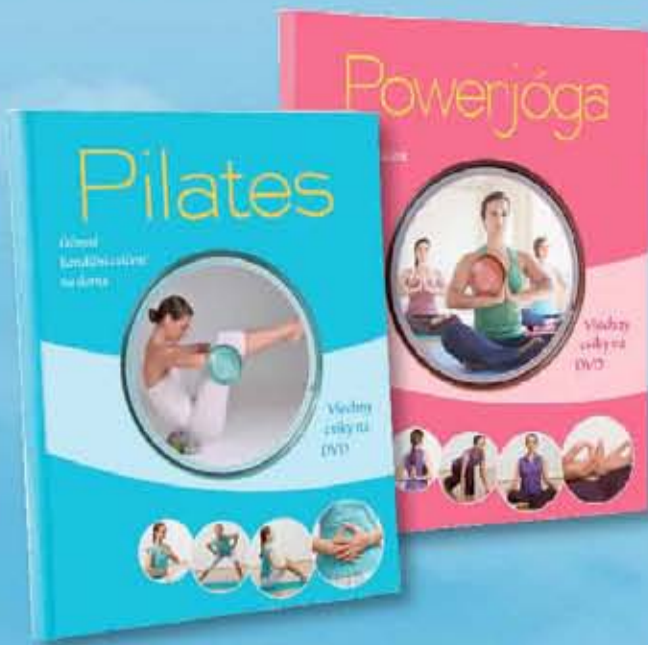
# 129.- balení

HIGH LEVEL

**Silná opora**  
Nemezují v pohybu díky promyšlenému střihu. Vhodné všude tam, kde se opravdu „hýbete“. Skvělé na míčové sporty.







### Pilates / power jóga s DVD

- pro dobře tvarovanou postavu a skvělou kondici
- cvičení krok za krokem s detailním popisem
- 128 stran a DVD

# 169.- kus

### Crivit Sada závaží na posilování

- na posilování svalstva paží a nohou při chůzi nebo běhání
- vhodná i na posilovací a gymnastická cvičení, aerobic a step aerobic
- praktické zapínání na suché zipy
- manžety na zápěstí s přídatným poutkem pro upevnění na palec

# 249.- sada

6  
DÍLNÁ  
SADA

3  
ROKY  
GARANTOVANÉ  
KVALITY

#### obsah sady:

- 2x činky každá 1 kg
- 2x manžety na kotníky každá 0,5 kg
- 2x manžety na zápěstí každá 0,5 kg



### Crivit Švihadlo se závažím

- opláštěné ocelové lano s kuličkovým ložiskem
- se 4 závažími v rukojeti k individuálnímu zvyšování výkonu
- včetně stopek s čitelným LCD displejem
- nastavitelná délka lanka
- max. délka lanka až: cca 3 m

3  
ROKY  
GARANTOVANÉ  
KVALITY

# 199.- kus



### Crivit Funkční vložky do bot

- pro ženy i muže
- inovativní technologie a anatomické tvarování
- snižují riziko úrazu
- gelové polštářky tlumí otřesy
- vel.: 36/37-44/45

# 9990

pár

MULTI  
DENS  
SYSTÉM



gelové polštářky

závaží: 2x 50 g + 2x 100 g



od čtvrtka 2. ledna



### **čivik** Posilovač břišních svalů

- na posilování břišních svalů a svalstva horní části těla
- polstrování pro hlavu a šíji
- stabilní ocelová konstrukce s komfortními polstrovanými madly
- snadno sestavitelný i složitelný
- včetně příkladů na cvičení
- nosnost: až 100 kg
- rozměry: cca 68 x 64 x 69 cm

**399.-** kus



**naš tip**

ideální při ztení  
nebo sledování  
televize

lze snadno použít i v sedě

**899.-** kus



### **čivik** Posilovač rukou a nohou

- 2 v 1: efektivní tréninkové nářadí na cílené posilování svalstva paží a nohou
- integrovaný počítač s velkým dobře čitelným displejem
- digitální zobrazení doby tréninku, rychlosti, vzdálenosti, spotřeby kalorií a kadence
- plynule nastavitelný odpor pro individuální tréninkové jednotky
- podstavec se širokými a neklouzavými nohami pro bezpečnou polohu
- nosnost: až 100 kg
- včetně baterie

### **čivik** Podložka na cvičení

- strukturovaná a neklouzavá
- povrch příjemný na dotek
- rozměry: 150 x 70 x 1 cm



**179.-** kus

Zvrstvé komfortní provedení

**PŘIDEJTE SE K NÁM!**

WWW.FACEBOOK.COM/LIDLČESKO

**U NÁS MŮŽETE PLATIT I BEZKONTAKTNĚ**

zde platíte bezkontaktně



**Zákaznická linka**

Napište nám: [www.lidl.cz/kontakt](http://www.lidl.cz/kontakt) nebo nám bezplatně zavolejte: **800 115 435** PO – SO: 8 – 20 hod.





### crivit Sada expandérů

- umožňuje mnoho různých posilovacích cvičení
- na posilování ramen, paží, hrudníku a zad
- sada obsahuje 3 posilovače na různé svalové skupiny
- měkká protiskluzová madla
- 3 sady s různou obtížností
- délka posilovačů: cca 148/160/172 cm, cca 42 cm, Ø cca 24 cm

199.- sada



### crivit Sada posilovacích páسů

- šetří klouby a procvičí svalstvo
- skvělý pomocník při hubnutí a formování postavy
- nezabírají téměř žádný prostor, a proto se hodí i pro cvičení mimo domov

#### složení:

2 pásky s kruhovým průřezem: cca 55 cm a 100 cm,  
2 pásky ploché: cca 200 x 15 cm  
materiál: latex

4 DÍLNÁ SADA

129.- sada



2-6 kusů v balení

### sensiplast Sortiment obvazů a bandáží

- pro stabilizaci nebo zamezení zranění
- elastické a protiskluzové
- neomezují v pohybu

3990 kus/balení

#### obsah sady:

fixační obvaz – 6 kusů /  
sportovní obvaz – 2 kusy /  
sportovní páska – 2 kusy /  
tlakový obvaz – 2 kusy /  
sportovní bandáž



### sensiplast Rašelinové obklady

- k uvolnění svalů, detoxikaci organismu a příjemné relaxaci celého těla
- vhodné na lokální terapii chladem a teplem
- akumulace tepla díky výplni z pravé rašeliny
- zahřívá v mikrovlnné nebo pečičí troubě
- jednoduché upevnění k tělu
- potah z jemného flanelu
- lékařský výrobek – směrnice 93/42/EWG

3 roky



zářivý:  
na léčbu ztuhnutí, bolesti břicha a zad, hlavy nebo naražených míst,  
rozměry:  
cca 32 x 30 x 2 cm



199.- kus

129.- kus



univerzální:  
na léčbu nebo utišení bolesti hlavy, zad nebo nejrůznějších pohmožděnin,  
rozměry:  
cca 23 x 18 x 2 cm



třívý:  
podpora léčby bolesti hlavy, migrény, přepětí nebo revmatických potíží,  
rozměry:  
cca 28 x 40 x 1 cm

179.- kus



OBCHODNÍK ROKU 2013

Podpořte nás ve veřejném hlasování o MasterCard Obchodník roku 2013 – GE Money Bank Cena veřejnosti a vyhrajte 100 000 Kč! Pošlete SMS zprávu ve tvaru OR LIDL na číslo 606 999 003 nebo hlasujte na [www.obchodnik-roku.cz](http://www.obchodnik-roku.cz). DĚKUJEME ZA VÁŠ HLAS!

Cena SMS je určena dle platného tarifu operátora pro SMS do sítě Telefónica Czech Republic, a. s. Hlasování probíhá od 2. 12. 2013 do 12. 1. 2014. Více informací na [www.obchodnik-roku.cz](http://www.obchodnik-roku.cz).

HLASUJTE PRO NÁS



od čtvrtka 2. ledna

sensiplast®

# Sportujte bezpečně!

## 119.-

kus

kolenní:  
univerzální  
velikost



### Sportovní bandáže AIRCON

- zmírňují ztuhlost a podporují prokrvení
- chrání před zraněním
- stabilizují a zmírňují bolesti
- snadno nastavitelné pomocí suchého zipu
- vrstva SBR s mikroděrováním zvyšuje prodyšnost
- pro pokožku příznivá vnitřní strana z funkční směsi vláken COOLMAX® freshFX®
- materiál: polyamid, polyester

hřejivá stabilizující vrstva SBR s mikroděrováním

vzduch

vnější tkanina odolná proti znečištění

circulace vzduchu

vlhkost/teplo

zápěstní:  
univerzální  
velikost



## 49<sup>90</sup>

kus

## Pro milovníky květin!

### Hyacint

- rozměr květináče cca 7 x 7 cm
- různé barvy

## 19<sup>90</sup>

kus

pokojové rostliny

od čtvrtka 2.1.



### Cibulky květin

- Ø květináče cca 13 cm
- různé druhy

pokojové rostliny

## 59<sup>90</sup>

kus

od čtvrtka 2.1.



## Čerstvě řezané květiny

každé pondělí, čtvrtek a sobotu

## 49<sup>90</sup>

kytice

# Lidl týden Linessa

jezte lehce a zdravě!

od čtvrtka  
2. ledna



## Šunka gurmán

- jemně uzená
- extra tlbová
- sušená vzduchem
- 100 g = 34,23 Kč

**59<sup>90</sup>**  
175 g

3 % tuku



Šunka gurmán

3% tuku

175g e

100 g šunky  
je vyrobeno  
ze 133 g masa



## Ovocná pomazánka

- jahodová/meruňková
- se sníženým obsahem cukru
- 1 kg = 83,10 Kč

-18% ~~42<sup>90</sup>~~  
**34<sup>90</sup>**  
420 g

## Mozzarella light

- ve slaném nálevu
- přírodní měkký sýr
- jen 8,5 % tuku
- 100 g = 11,92 Kč

-16% ~~17<sup>90</sup>~~  
**14<sup>90</sup>**  
125 g



Mozzarella light

125g

## Krémová pomazánka

- pouze 8 % tuku
- s jogurtem, čerstvým sýrem a smetanou
- 200 g
- 100 g = 10,95 Kč

-18% ~~26<sup>90</sup>~~  
**21<sup>90</sup>**  
200 g



## Francouzský měkký sýr

- jen 11 % tuku
- 1 kg = 159,60 Kč

-20% ~~49<sup>90</sup>~~  
**39<sup>90</sup>**  
250 g



-18% ~~21<sup>90</sup>~~  
**17<sup>90</sup>**  
275 g

## Tvaroh měkký

- 0,5 % tuku
- 1 kg = 65,09 Kč



-22% ~~21<sup>90</sup>~~  
**16<sup>90</sup>**  
200 g

## Čerstvý sýr Cottage

- 100 g = 8,45 Kč

Leerdammer Lightlife **39<sup>90</sup>**  
200 g

- plátky
- 100 g = 19,95 Kč



Sedlčanský hermelín Figura **18<sup>90</sup>**  
100 g

- s jogurtovou kulturou

## Tavený sýrový výrobek

- plátky
- jen 12 % tuku
- 100 g = 10,95 Kč

-18% ~~26<sup>90</sup>~~  
**21<sup>90</sup>**  
200 g



# týden Linessa

jezte lehce a zdravě!

## Salát se zeleninou

- se zelím / koprový / s červenou řepou / Coleslaw
- bez přídavku konzervantů
- 1 kg = 49,67 Kč

~~-25% 19<sup>90</sup>~~  
**14<sup>90</sup>** 300 g



## Směs červeného ovoce

- vhodná na pudinkové dezerty nebo zmrzlinu
- o 50 % méně kalorií než běžná slazená směs ovoce
- 1 kg = 89,80 Kč

~~44<sup>90</sup>~~ 500 g



## Čokoládové mléko

- z nízkotučného mléka
- pouze 1,3 % tuku
- 1 l = 25,80 Kč

~~-18% 15<sup>90</sup>~~  
**12<sup>90</sup>** 500 ml



## Jogobella Light

- jahoda / višeň / malina / pečené jablko
- 100 g = 4,60 Kč

~~6<sup>90</sup>~~ 150 g

## Ovocný jogurt

- ananas / jahoda / višeň / broskev-maracuja
- jen 0,1 % tuku
- s přírodním aroma
- s ovocným cukrem
- 100 g = 3,93 Kč

~~-14% 6<sup>90</sup>~~  
**5<sup>90</sup>** 150 g



## Ovocné jogurty

- jahodový, malinový, hruškový, ananasový
- jen 0,1 % tuku

~~39<sup>90</sup>~~ 8 x 125 g



### Kečup

- bez přídavku sacharózy
- počet kalorií snížen o 40 %
- 1l = 49,80 Kč

# 24<sup>90</sup>

500 ml



### Müsli tyčinky

- čokoládové / banánovo-čokoládové / ořechové
- 6 ks v balení
- 100 g = 17,93 Kč

# 26<sup>90</sup>

6 x 25 g



### Müsli lupínky

- banánové / jahodové / tropické ovoce / jogurtové s brusinkami
- 100 g = 11,80 Kč

# 5<sup>90</sup>

50 g



### Aloe vera

- Ø květináče cca 10 cm
- výška cca 25 cm

# 69<sup>90</sup>

kus



pokojové rostliny

### Arašídové křupky

- o 30 % méně tuku než běžné arašídové křupky
- 100 g = 12,45 Kč

# 24<sup>90</sup>

200 g







Správná volba



# KVALITA JE U NÁS NA 1. MÍSTĚ!

OD ČTVRTKA  
2. LEDNA

**FLORA**  
400 g,  
1 kg = 87,25 Kč

**-23%**  
**34<sup>90</sup>**  
~~43<sup>90</sup>~~



**MORAVSKÉ UZENÉ MASO**  
cca 500 g, cena za 1 kg

obsah masa  
**90%**

**BARONI**

**-25%** 159.-  
**119.-**



**MRÁČEK DUO  
SMETANOVÝ  
KRÉM**

140 g, 100 g = 6,36 Kč



**PITNÁ VODA**

s příchutí citrónu/pomeranče/  
grapefruitu, s cukrem, 1,5 l,  
1 l = 3,93 Kč



**POLOMÁČENÉ  
OPLATKY**  
125 g, 100 g = 15,92 Kč

**-20%**  
**19<sup>90</sup>**  
~~24<sup>90</sup>~~

**FORMIL**  
prací prostředek na bílé prádlo, 65 prani,  
4,875 kg, 1 kg = 30,56 Kč



**-25%** 199.-  
**149.-**

**-25%**  
**8<sup>90</sup>**  
~~11<sup>90</sup>~~



**TUŇÁKOVÝ SALÁT**  
různé druhy, 220 g,  
100 g = 18,14 Kč

**-20%**  
**39<sup>90</sup>**  
~~43<sup>90</sup>~~

**-25%**  
**5<sup>90</sup>**  
~~7<sup>90</sup>~~



kuchyne  
lidlu.cz

VIDEORECEPT  
PODÍVEJTE SE  
A HLASUJTE NA  
kuchyne.lidlu.cz



# DUŠENÝ LEDOVÝ SALÁT S LOSOSEM A HRÁŠKOVÝM KRÉMEM

Porce: 4  
Čas přípravy: 45 minut  
Potřebujeme: jeden větší hrnec  
a jeden menší děrovaný hrnec  
(na páni lázeň), tyčový mixér

## POSTUP:

### Hráškový krém:

V hrnci rozpustíme kousek másla (asi 70 g), na kterém orestujeme najemno nakrájené 2/3 cibule a pórek. Restujeme přibližně 2-3 minuty. Přidáme větvičku čerstvého tymiánu, špetku soli a cukru. Cukr necháme zkaramelizovat. Poté přidáme 2/3 hrášku, krátce restujeme a následně podlijeme kuřecím vývarem. Vaříme pouze krátce, aby hrášek neztratil barvu. Přilijeme smetanu a rozmixujeme. Poté vzniklý krém procedíme přes jemné sítko.

### Dušený ledový salát:

Salát nakrájíme na větší kousky, aby zůstal po orestování křupavý. Rajčata oloupeme, zbavíme jader a nakrájíme na kostičky. Zbytek cibule nakrájíme najemno a orestujeme na zbylém másele (asi 30 g). Přidáme hrášek, osolíme a opepříme. Poté přidáme nasekanou větvičku tymiánu. Krátce restujeme a přidáme nakrájený ledový salát a rajčata.

### Filety z lososa na páře:

Filety lososa osolíme a opepříme. Ve větším hrnci necháme uvařit vodu. Přidáme na kolečka nakrájený citron a větvičku tymiánu. Dno menšího hrnce s děrami potřeme olivovým olejem, poklademe na něj lososa a vložíme do většího hrnce tak, aby se nedotýkal vroucí vody. Přiklopíme pokličkou. Lososa připravujeme na páře asi 3-5 minut.

### Servírování:

Na hluboký talíř položíme kuchyňské vykrajovátko. Naplníme ho dušeným ledovým salátem, lehce přitlačíme a vykrajovátko opatrně odebereme. Na ledový salát položíme lososa a dokola přilijeme hráškový krém.

## SUROVINY:

- ¼ ledového salátu
- 100 g másla
- 50 g póru (pouze bílá část)
- 30 g cibule
- 400 g mraženého hrášku Icefield
- 350 ml kuřecího vývaru
- 100 ml smetany ke šlehání Pílos (obsah tuku 33 %)
- 4 filety z lososa Trawlic
- mořská sůl v mlýnku Kania
- černý pepř v mlýnku Kania
- špetka cukru
- 1 citron
- čerstvý tymián
- 2 rajčata
- olivový olej Luccese

### FILETY Z LOSOSA

PRÉMIOVÁ KVALITA,  
250 G,  
1 KG = 516 Kč

129,-



HRÁŠEK  
MRAŽENÝ, 450 G,  
1 KG = 37,56 Kč

1690

## LEDOVÝ SALÁT

# ZA SUPER CENU

OD ČTVRTKA  
2. LEDNA

VIDEORECEPT  
PODÍVEJTE SE  
A HLASUJTE NA  
kuchynelidlu.cz



# LEDOVÝ SALÁT S KUŘECÍMI JÁTRY, ZELENINOU A JOGURTOVÝM DRESINKEM

Porce : 2  
Čas přípravy: 30 minut

## POSTUP:

### Kuřecí játra:

Kuřecí játra očistíme od žilek a nakrájíme na menší kousky. Plátky slaniny nakrájíme na větší čtverečky a na pánvi opečeme dozlatova. K opečené slanině přidáme kuřecí játra a krátce orestujeme do zlatohněda. Pak opeříme a ochutíme stroužkem najemno nasekaného česneku. Trochu čerstvého tymiánu nasekáme nadrobno a přidáme k játrům. Orestujeme jen krátce, aby česnek a tymián nezhořkli. Před dokončením játra podlijeme trochou vína a necháme ho odpařit. Nakonec osolíme podle chuti.

### Zelenina:

Cuketu a papriku nakrájíme na kostičky a opečeme na troše olivového oleje do zlatohněda. Nezapomeneme osolit a okořenit hned na začátku.

Ledový salát zbavíme vrchních listů a polovinu nakrájíme na větší čtverečky, které přendáme do velké mísy. Ochutíme trochou citrónové šťávy, několika kapkami olivového oleje, solí a pepřem. Zlehka promícháme.

### Dresink:

V misce smícháme lžičku hořčice s bílým jogurtem, osolíme a opeříme. Přidáme lžičku medu a hrst nasekané natě lahůdkové cibulky. Promícháme a necháme odležet, aby se všechny chutě spojily.

### Servírování:

Z druhé poloviny salátu opatrně odebereme listy, kterými vyložíme servírovací mísu. Naplníme ochuceným ledovým salátem, orestovanou zeleninou, kuřecími játry a přelijeme dresinkem. Na konec ozdobíme lístky čerstvé máty.

## SUROVINY:

- 1 ledový salát
- 150 g kuřecích jater Čerstvá porce
- 70 g anglické slaniny Pikok
- mořská sůl v mlynku Kania
- černý pepř v mlynku Kania
- 1 stroužek česneku
- čerstvý tymián
- 1 lžička bílého vína Pinot Grigio
- 1 cuketa
- 1 červená paprika
- olivový olej Luccese
- šťáva z citrónu
- 1 lžička hořčice original Duc de Coeur
- 1 bílý jogurt Biotrend
- 1 lžička medu Marlene
- nať z lahůdkové cibulky
- lístky čerstvé máty



FRANCOUZSKÁ HOŘČICE

DVA DRUHY,  
200 g,  
100 g = 9,95 Kč

19<sup>90</sup>

BIO JOGURT

BÍLÝ, 150 g,  
100 g = 5,93 Kč

8<sup>90</sup>



ANGLICKÁ  
SLANINA  
100 g

21<sup>90</sup>





Správná volba

# SUPER VÍKEND

4. a 5. ledna

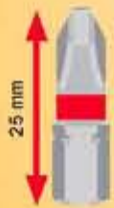


15dílná sada (délka 50 mm): PH1, PH2, PZ1, PZ2, SL4, SL6, T10, T15, T20, T25, T30, H3, H4, H5 (tvrdost: 56/58 HRC), adaptér a magnetický nástavec 65 mm

**-20%**  
**11 90**  
~~14 90~~

### ŠVÝCARSKÝ SALÁT

150 g, 100 g = 7,93 Kč



32dílná sada (délka 25 mm): PH1, 2x PH2, PH3, PZ1, 2x PZ2, PZ3, SL3, SL4, SL5, SL6, 2x T10, 2x T15, 2x T20, 2x T25, 2x T27, 2x T30, 2x T40, H3, H4, H5, H6 (tvrdost: 56/58 HRC), adaptér a magnetický nástavec 65 mm

### PARKSIDE

### SADA PROFESIONÁLNÍCH BITŮ

- vysoce kvalitní provedení
- včetně stabilního boxu s klipem na opasek

**15/32**  
DÍLNÁ SADA



**269.-** SADA



## NOVÁ APLIKACE NYNÍ I PRO ANDROID!

- Aktuální nabídky
- Vyhledání nejbližší prodejny
- On-line leták
- Vytvoření nákupního seznamu



Download on the App Store

KE STAŽENÍ



ANDROID APP ON Google play

KE STAŽENÍ