

albert

ZDARMA

magazín pro zákazníky supermarketů a hypermarketů Albert / říjen 2012

v kuchyni

Šunka

v deseti variantách

5 večeří

všedních dnů



↖
*Dýňový koláč
s pusinkou
(str. 42)*

Hlavní chod: podzim

Originální sladké a slané recepty

říjen 2012



FOTO: MAREK BARTOŠ

Milé a milí,

jídla vysokoškolských kuchyněk mají zvláštní recepty a zvláštní postupy. Vyzkoušela jsem si to, ale jen jako ‚host‘, protože na bydlení na koleji jsem coby obyvatelka Prahy nárok neměla.

Ta jídla vycházejí z jednoduchého pravidla: co dům – neboli co kolej – dá. Z toho se vaří. Takže se pak jedí a děsně chválí uzené šproty zapékané v kolínkách se smetanou, završené meruňkami z kompotu od babičky... Můj vztah k receptům z kolejí je ovšem absolutní. Nebýt jednoho takového, ne- jsem na světě. Stalo se totiž toto:

Ve dvě hodiny odpoledne 5. května 1973 přišel na kolej Větrník za Alenou Holubovou, svou spolužačkou z gymnasia v Humpolci, Láďa. Měl hlad. Alena

měla na pokoji jen cigarety Sparty. Zavolala tedy z okna přes zahradu do druhého křídla: „Marcelo, nemáš něco k jídlu?“ Marcela měla. Zrovna si z kuchyňky přinesla flíčky. Tedy flíčky – těstoviny zaklepnuté posledním vajíčkem. Přesně za dva roky, 5. května 1975, jsem se Láďovi a Marcele narodila já. Tohle dokážou kolejší recepty. Důvod se jimi zabývat je – jak vidíte – populačně důležitý. Ale hlavně jsou to jídla jednoduchá, zábavná, levná a inspirativní. Věřím, že chuť začít okamžitě vařit vás chytí i v dalších kapitolách říjnového vydání Alberta v kuchyni. Moc bych si to přála.

Dobrou chuť vám přeju

Dita Pelechová



Dýně zdravé a syté

Říká se jí Hokkaido a má to smysl. Tuhle dýni kdysi přivezli z japonského ostrova Hokkaidó, kde se jí dařilo v sopečné půdě. Ale rychle si zvykla i u nás, vlastně kdekoliv, a daří se jí pěstovat i nezkušenému zahrádkáři. Kromě toho, že z ní jde uvařit spousta variant receptů, že je dost bohatá na vitaminy a nemá téměř žádné kalorie, je výhodné, že v suchém sklepě vydrží až do dubna příštího roku. Přitom skladováním neztratí, naopak získá množství vitamínů.

Obsah

8 OD PONDĚLÍ DO PÁTKU

Večeře babího léta

14 U NÁS DOMA

Klasická česká neděle

18 NOVINKY

Inspirace pro příští nákup

23 VZKAZY

Co nového v Albertu?

26 MAMI, DNESKA JÁ

Čarodějnické prsty

29 10× JINAK

Šunka

32 SPOLU U STOLU

Studentská jídla

38 SEZONA

Dýňové dobroty

44 POPRVÉ S DITOU P.

Kapustové karbanátky

46 NEDELNÍ OBĚD

Jídla z českých hor

52 VAŘÍME DĚTEM

3x brokolice

55 RADY A NÁPADY

Vše, co usnadní vaření

57 DOTAZNÍK

Petr Havlíček

58 REPORTÁŽ

Proměny našich obchodů

63 NAPSALI JSTE

Dopisy od vás

63 REJSTRÍK

Recepty podle abecedy

65 KŘÍŽOVKA A SUDOKU

Zábava (a ceny) na konec

70 SLADKÁ TEČKA

Vláčné čokoládové bábovičky



40



9



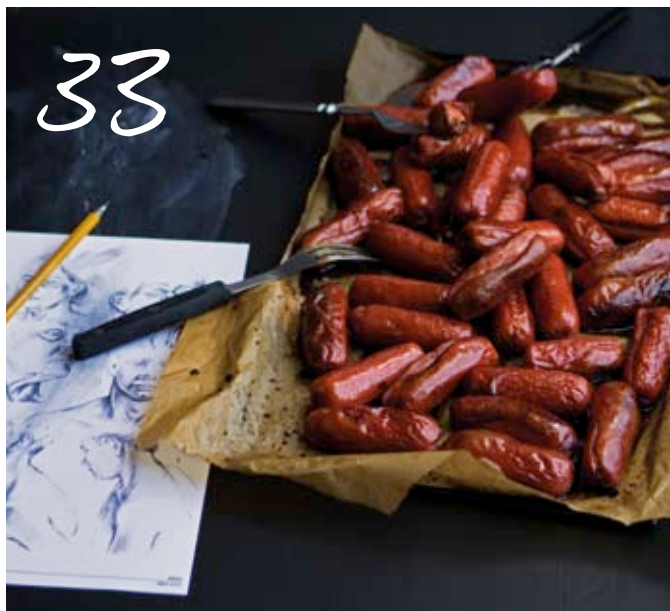
49



16



29



33

Albert magazin

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, Šimáčkova 15, 170 00 Praha 7; **e-mail:** albert.magazin@gmail.com

• **Příští číslo vychází** 7. 11. 2012.

• **REDAKCE ALBERT:** Dita Pecháčková, Karolina Konečná, Martin Bušek, Veronika Brodská • **Fotografové:** Marek Kučera, Marek Bartoš • **Food styling:** Milena Volfová, Vladislav Stuparič • **Dekor styling:** Yveta Kroupová

• **Make-up:** Leila Ayari • **MARKETING:** Blanka Svobodová • **DTP:** Ateliér Půda

• **TISK:** Severotisk • MK ČR E 7161

• © AHOLD Czech Republic • ISSN 1211-1422

Sledujte značky

AExc Albert Excellent

AQ Albert Quality

ABio Albert Bio

ES Euro Shopper

Adresář:

Bazar-antik Potočnicková, Křemencova 4, Praha 1

MANUFATURA, Melantrichova 17, Praha 1

Večere **babího léta**

Večery začínají být chladnější a stmívá se o dost dřív. Nejlepší proto je, zahřát se večer co večer dobrým jídlem.



Kuřecí kousky se slaninou a šalvějí

4 kuřecí prsa **AQ**, podélně
přepůlená
sůl **AQ**

8–16 čerstvých šalvějových listů

16 plátků slaniny **AQ**

½ lžičky slunečnicového oleje **ES**

šťouchané brambory k podávání

Každý kus kuřecího masa ze všech stran osolte. Pak na každý položte jeden až dva šalvějové listy a obmotejte dvěma plátky slaniny. Olej rozpalte v širší pánvi, přidejte kuřecí balíčky – šalvějí dolů – a opékejte asi 6 minut, aby slanina uvolnila vlastní tuk. Pak maso obraťte a opékejte dalších 6–10 minut, aby maso bylo měkké. Podávejte se šťouchanými bramborami.

Pro 4 osoby

Příprava: **20–25 minut**

Nutriční hodnoty na porci:

2152 kJ, 37 g tuku,
22 g bílkovin, 27 g sacharidů

CENA ZA PORCI
29 Kč

*Rýže nebo dokonale vyšlehaná
bramborová kaše šťouchané
brambory dobře zastoupí.*

pondělí



Maso, uzeniny a ryby

- 800 g bělomasé ryby **AQ**
- 4 kuřecí prsa **AQ** + 340 g vařeného kuřecího masa
- 2 balení slaniny **AQ**

Zelenina, ovoce, houby

- 1,5 kg brambor **AQ**
- 1 cibule + 1 červená cibule
- 1 citron **ABio**
- 2 palice česneku **AQ**
- 1 hladkolistá petrželka v kořenáči **AQ**
- 1 limeta
- 1 pažitka v kořenáči
- 1 balení rukoly **AQ**
- 1 tymián v kořenáči **AQ**
- 1 balení šalvěje
- 1 balení koriandru

Mléčné výrobky, vejce

- 300 g strouhaného eidamu
- 1 balení majonézy **AQ**
- 1 balení másla **ES**
- 1 balení parmezánu
- 5 vajec **AQ**
- 1 zakysaná smetana **AQ**

Ostatní potraviny

- koření: černý pepř **ES**, hrubá mořská sůl, chilli, sůl **AQ**
- 1 balení nakládaných papriček jalapeño
- 1 balení olivového oleje **ES**
- pečivo na strouhanku
- 8 pšeničných tortill **AQ**
- 2 plechovky rajčat **AQ**
- 1 balení slunečnicového oleje **ES**
- 450 g těstovin linguine
- 80 g vlašských ořechů **AQ**



Špagety s ořechovým pestem

2 malé stroužky česneku **AQ**

80 g vlašských ořechů **AQ**, nasucho
opražených, zchladlých

110 g rukoly **AQ** + na ozdobu

½ lžičky hrubší mořské soli

30 g parmazánu, nastrouhaného

450 g těstovin linguine

3 lžičky olivového oleje

černý pepř **ES**

V mixéru rozmělněte česnek, přidejte ořechy a rukolu a mixujte do hrubší pasty, tedy asi 5 sekund. Přendejte do velké mísy a vmíchejte sůl a parmazán a hotové pesto odložte. Ve velkém hrnci přiveďte vodu k varu, osolte ji,

vsypte těstoviny a uvařte je podle návodu na obalu. Scedte je, smíchejte s olejem a pestem, opepřete a dobře promíchejte. Ihned podávejte, nejlépe ozdobené rukolou.

Pro 4 osoby

Příprava: **15 minut**

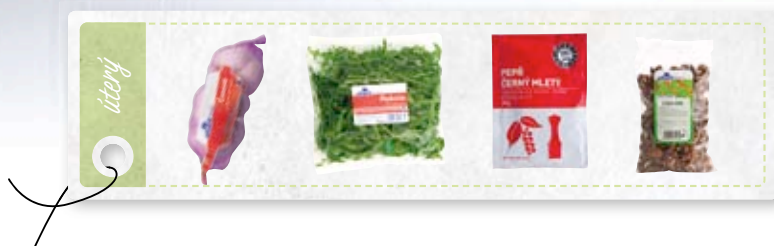
Nutriční hodnoty na porci:

2595 kJ, 21 g tuku, 21 g bílkovin,
86 g sacharidů

Pesto můžete udělat hodinu před přípravou večere – ze své svěžesti a čerstvosti neztratí nic. Skladujte při pokojové teplotě.



CENA ZA PORCI
30 Kč





Rybu opečte těsně před podáváním. Salátu naopak nevadí, když bude spíš vlhký.

Pečené rybí prsty s lehkým bramborovým salátem

600 g brambor + sůl
300 g majonézy AQ
1 lžíce nasekané pažitky
800 g bělomasé ryby AQ, nakrájené na prsty
50 g másla ES, rozpuštěného
140 g čerstvé strouhanky z bílého pečiva
skrojky citronu ABio, k podávání

Oloupané, překrojené brambory dejte do hrnce, zalijte studenou

vodou, osolte a přiveďte k varu. Vařte 20 minut doměkka. Scedte je a nechte mírně zchladnout. Majonézu smíchejte s pažitkou a pak ji opatrně vmíchejte k bramborám, aby se neponičily. Dejte stranou. Kousky ryby potřete rozpuštěným máslem a pak je obalte ve strouhance. Vyskládejte na lehce vymazaný plech a pečte pod rozpáleným grilem asi 3–4 minuty. Obratě, potřete zbylým máslem a grilujte další 4 minuty, aby byla ryba vevnitř hotová a strouhan-

ka zezlátla. Podávejte se salátem a skrojky citronu.

Pro 4 osoby
 Příprava: **20 minut**
 Vaření: **20 minut**

Nutriční hodnoty na porci:
 2907 kJ, 33 g tuku, 41 g bílkovin,
 63 g sacharidů



CENA ZA PORCI
30 Kč

Kuřecí enchiladas

8 pšeničných tortill **AQ**, Ø 15 cm

340 g vařeného kuřecího masa, natrhaného

300 g strouhaného eidamu

2 lžice rozmačkaných nakládaných papriček jalapeño

hustá zakysaná smetana **AQ** a listky koriandru k podávání

Na omáčku

1 lžice olivového oleje **ES**

1 malá cibule, nadrobno nasekaná

1 stroužek česneku, utřený nožem

¼ lžičky chilli

2x 400g plechovka rajčat **AQ**

1 lžička čerstvé limetkové šťávy

sůl, pepř

Nejprve udělejte omáčku: ve středně velkém rendlíku rozpalte olej, přidejte cibuli a 4 minuty opékejte. Poté přidejte česnek i chilli a opékejte dalších 4–5 minut. Poté do hrnce vyklopte obě plechovky rajčat a přilijte 125 ml vody. Osolte a opepřete, přiveďte k varu, poté snižte plamen, promíchejte, větší kusy rajčat rozmačkejte zadní stranou lžice a nechte 15–20 minut probublávat. Přidejte limetkovou šťávu a omáčku dochuťte solí a pepřem.

Troubu předehřejte na 200 °C. Na pánvi nasucho opečte tortilly – asi 10–15 sekund z každé strany. Na tortilly

poté postupně rozdělte kuřecí maso a 200 g sýru a rozmačkané jalapeño papričky a těsně je zarolujte. Pak je vyskládejte do vymazané zapékací nádoby o rozměrech asi 22 x 33 cm, přelijte omáčkou, zasypejte zbylým sýrem a pečte, dokud se sýr neroztaví, tedy okolo 10 minut. Podávejte se zakysanou smetanou, posypané koriandrem.

Pro 4–6 osob

Příprava: **45 minut**

Pečení: **10 minut**

Nutriční hodnoty na porci:

1561 kJ, 25 g tuku, 32 g bílkovin, 36 g sacharidů

CENA ZA PORCI
30 Kč

Budou-li s vámi jíst i děti, vyznechte raději chilli i jalapeño papričky. Koriandr ovšem použijte, je sice aromatický, ale moc dobrý.



čtvrtek



Omeletu můžete servírovat rovněž jako předkrm nebo tapas - nakrájejte ji na menší čtverečky a doprostřed zapíchněte party párátko.



Španělská bramborová omeleta

125 ml olivového oleje
2 velké brambory AQ, oloupané
a podélně nakrájené na tenká kolečka
1 střední červená cibule, tence pokrájená
5 stroužků česneku, utřených nožem
sůl, pepř
5 velkých vajec AQ
1 lžičce čerstvého tymiánu AQ

2 hrsti hladkolisté petrželky AQ,
nasekané najemno

Troubu předehřejte na 200 °C. Olej rozpalte v pánvi o průměru 20 cm. (Myslete na to, že ji budete dávat do trouby, měla by tedy mít kovovou rukojeť.) Přidejte brambory, cibuli a česnek a dobře,

ale opatrně promíchejte. Pak opatrně přitlačte ke dnu, přiklopte a na středním plameni duste 10 minut. Odklopte, promíchejte, ochuťte solí a pepřem, znovu přitlačte ke dnu a přiklopené duste dalších 10 minut. Vejce našlehejte s tymiánem a petrželkou, směs osolte a opepřete. Pánev sejměte z ohně, vlijte do ní vaječnou směs a dejte na 5–7 minut zapéct do trouby.

Pro 4 osoby
Příprava: **35 minut**

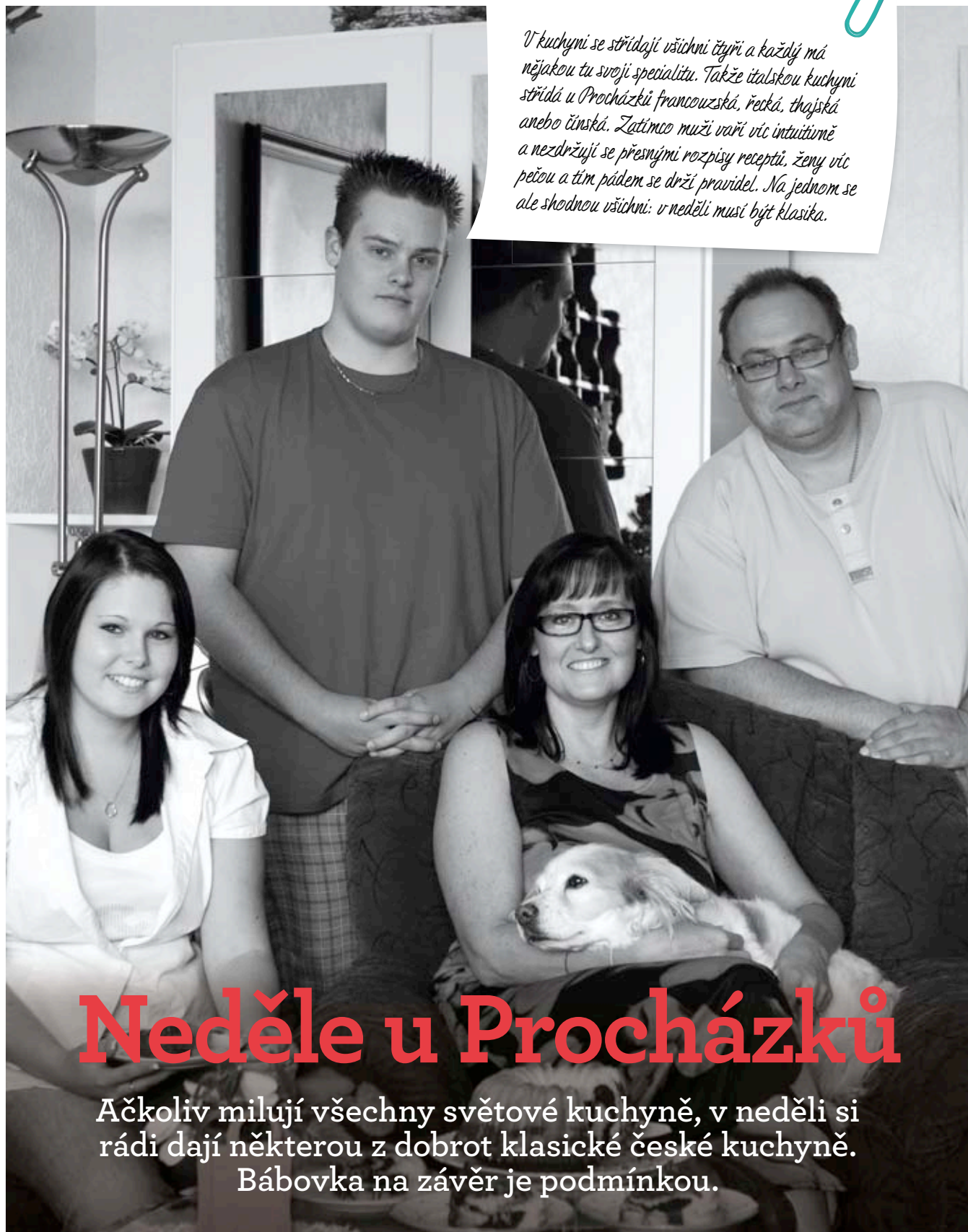
Nutriční hodnoty na porci:
1886 kJ, 39 g tuku, 11 g bílkovin, 13 g sacharidů

CENA ZA PORCI
12 Kč





V kuchyni se střídají všichni čtyři a každý má nějakou tu svoji specialitu. Takže italskou kuchyní střídá u Procházků francouzská, řecká, thajská anebo čínská. Zatímco muži vaří víc intuitivně a nezdřívají se přesnými rozpisy receptů, ženy víc pečou a tím pádem se drží pravidel. Na jednom se ale shodnou všichni: v neděli musí být klasika.



Neděle u Procházků

Ačkoliv milují všechny světové kuchyně, v neděli si rádi dají některou z dobrot klasické české kuchyně. Bábovka na závěr je podmínkou.



Znojemský guláš

1 velká cibule

3 lžíce oleje

**600 g zadního hovězího masa,
nakrájeného na kostky**

**mletá sladká paprika, sůl, mletý pepř,
gulášové koření**

2 stroužky česneku, utřené nožem

3 lžíce hladké mouky

5–6 velkých sladkokyselých okurek

houskové knedlíky k podávání

Cibuli nasekejte nadrobno a nechte ji na oleji zesklivatět. Přidejte maso, chvíli opékejte, pak zaprašte paprikou, promíchejte a krátce osmahněte, přidejte sůl, veškeré koření i česnek a zalijte vodou, aby bylo maso ponořené. Duste doměkka, minimálně 45 minut.

Pokud je potřeba, podlévejte. Nakonec maso vyjměte, šťávu zaprašte moukou, promíchejte a prohřejte. Do hrnce vraťte maso, přidejte kolečka okurek a znovu prohřejte. Podávejte s houskovým knedlíkem. Guláš je možné ozdobit i kolečky cibule.

Pro 4 osoby

Příprava: **1 hodina**

Česnečka

5 větších brambor
sůl, kmín
3 větší stroužky česneku
2 hrsti chlebových kostek
opečených na másle
nasekaná pažitka
na ozdobu

Brambory oloupejte, omyjte, zalijte 1,5–2 litry vody, osolte, okmínujte a vařte asi 15–20 minut. Před koncem přidejte rozetřený česnek. Servírujte s krutony, ozdobené pažitkou.

Pro 4–6 osob
Příprava: **30 minut**



Třená mramorová bábovka



5 vajec
200 g moučkového cukru
+ na posypání
200 g másla, změkklého
+ na vymazání
400 g polohrubé mouky
+ na vysypání
1 sáček kypřicího prášku
400–500 ml mléka
1 lžice kakaa holandského
typu nebo jak máte rádi

Žloutky oddělte od bílků a utřete je s cukrem a máslem do běla a krémova. Bílky ušlehejte dotuha. Mouku smíchejte s kypřicím práškem a postupně ji vmíchejte ke žloutkové směsi, na střídačku s mlékem. Nakonec do těsta opatrně zapracujte ušlehané bílky a rozdělte ho na dva díly (velikosti dvou třetin a jedné třetiny). Do třetinového dílu vmíchejte kakao.

Bábovkovou formu vymažte máslem a vysypte moukou. Na dno nalijte polovinu světlé směsi, na ni tmavou a nakonec zbytek světlé. Pečte asi hodinu v troubě predehřáté na 180 °C. Před podáváním posypte bábovku moučkovým cukrem.

Na 1 bábovku
Příprava: **25 minut**
Pečení: **1 hodina**

novinky

Každé roční období přináší svá specifika. Novinky v našem sortimentu reagují jednak na sezonu, jednak na vaše momentální chuť a přání. Podzim si můžete třeba krásně osladit.



Klasika v černém hávu

Oblíbenou tyčinku i čokoládu Geisha s lískooříškovou náplní si nyní můžete vychutnat i v tmavé čokoládě. Budete nadšení!



Vášeň v každém kousku

Čokoládová pěna. Hmm. Celé neloupané mandle. Hmm. Stogramové čokolády Ritter Sport to s námi umí. Chceme je pokaždé, když je uvidíme. V případě dvou nových adeptek to platí dvojnásob.



Dětské radosti Osm kousků v jednom balení, tolik je čokoládových tyčinek plněných buď mléčnou, nebo jahodovo-jogurtovou náplní.



Žádná autíčka, roboti nebo chlapecké skládačky, malé slečny teď mají svá Kinder vajíčka – obsahují čistě holčičí překvapení. Poznáte je podle růžové kytičky na horní špičce vajíčka.

Sladká tečka

Marcipánová tyčinka přijde vhod jak po dobrém víkendovém obědě, tak po náročné pracovní schůzce.



Křupavá svačinka

Křupavou rýží zalitou v čokoládě přibalte k svačině dětem, ale i sobě. Vybrat si můžete buď klasické tyčinky nebo, když máte chuť na něco malého, balení minityčinek.



V sortimentu

hypermarketů se nově objevuje široká škála sušených plodů včetně ovoce. Řada soft je ovoce sušené speciální technologií, takže zůstává krásně měkoučké.



Pro gurmány

Rakouskou máslovou šunku ocení zejména opravdoví fajnšmekři. Co takhle udělat si výtečný sendvič nebo delikátní lotrinský koláč? Recepty najdete v rubrice 10x jinak.

Stačí jen nakrájet

Mezi uzeninami se nově objevují i dvě speciality – krkovička a bůček z komína. Nemusíte je již tepelně upravovat, stačí nakrájet na plátky. K dobře vychlazenému pivu a s pěkně řízným křenem nemají chybu.





Zdravý olej

Náš extra panenský olivový olej pochází ze Španělska, k máni bude v prodejnách Albert v druhé polovině října v půllitrovém a třičtvrtělitrovém balení. Nese logo zdraví prospěšných surovin Vim, co jím.



Ořechová hvězda

Čokolády Orion patří k nejlepším. Mléčná varianta s vlaškými ořechy je ideální pro podzimní dny. Chutnat bude dětem, ale stejně tak i dospělým k odpolední kávě.



Vyvážená strava pro kočky

Moc dobře vás známe a víme, že na své čtyřnohé kamarády nedáte dopustit. Dvoukilové balení kompletního krmiva pro kočky obsahuje tuňáka, drůbeží maso a zeleninu a pro kočky je tím pravým. Nenechte se zvíkat, granule dávkujte podle návodu.



To musíte ochutnat

Kromě solených a nesolených pistácií pro vás nyní máme pistácie s příchutí pepře a soli a sweet chilli.

Oblíbenou vodu Euro Shopper vám nyní nabízíme i v praktickém pullitrovém balení. Perlivou a neperlivou vodu od sebe snadno rozeznáte díky jednoduchému znamení – červenému a modrému víčku.



Vyobrazené výrobky jsou k dostání v hypermarketech Albert.

Zvířecí měňárna je tu opět pro vás

Stali se z vás vášniví sběratelé zvířecích kartiček a odborníci na řeč zvířat? Chcete si ze svého mluvítka poslechnout zvuky všech 60 zvířátek ze sběratelské akce, ale ne a ne posbírat všechny kartičky?



Nezoufejte, i tentokrát pro vás máme měňárnu. Přijďte v sobotu 13. října v 9.00–11.00 a pak ve 14.00–16.00 do jakékoliv prodejny Albert a vyměňte si kartičky s ostatními sběrateli. Využijte tak možnosti zkompletovat si album, akce Mluvení se zvířátky totiž končí už 16. října. Více na www.albert.cz.

Zdravá Pětka znovu „řadí“ ve školách

Vzdělávací program o zdravé výživě Zdravá Pětka je od října opět v plném proudu. Na vylepšený program ‚Škola Zdravé Pětky‘ se mohou těšit žáci prvního stupně základních škol i děti v mateřských školkách. A zbrusu nový program ‚Party se Zdravou Pětkou‘ jsme připravili i pro žáky druhého stupně. Tyto vzdělávací programy nabízí Nadační fond Albert školám zdarma, stejně jako výukové materiály pro učitele v oblasti výchovy ke zdraví. S pravidly zdravé výživy seznamuje děti speciálně vyškolený lektor ve dvouhodinové plné her, soutěží i kuchtění. Projekt bude probíhat celý školní rok ve všech krajích České republiky. Na zdravou dvouhodinovku se mohou hlásit základní školy i mateřské školky prostřednictvím registračního formuláře na novém webu www.zdrava5.cz.



Drž si zdravou pětku v jídelníčku, ať máš energii na jedničky v žákovské!
Když budeš jíst pravidelně 5x denně a myslet na dostatek ovoce a zeleniny,
budeš se cítit lépe a budeš se snáz soustředit nejen na školu,
ale hlavně na věci, které tě baví. A to celý den – od snídáně po večeři!

www.zdrava5.cz



na internetu



Sdílejte fotky na Pinterest



Znáte Pinterest? Jde o novou sociální síť, která se zabývá hlavně sdílením fotografií. K nejdůležitějším patří zejména fotografie receptů, proto jsme nezůstali pozadu a přidali jsme ke všem svým receptům na stránce www.albert.cz/recepty tlačítko Pin it. Jediným kliknutím myši tak můžete sdílet fotografii své oblíbené pochoutky z magazínu Albert v kuchyni.



Už jste vyplnili kvíz?

Na adrese www.albert.cz/kviz je možné vyplnit kvíz zvířecích znalostí Mluvení se zvířátky. Každý, kdo kvíz správně zodpoví, se může těšit na diplom, který mu bude zaslán v elektronické podobě. Využijte poslední šanci zúčastnit se kvízu.



Spolupracujeme s mnoha českými dodavateli ovoce a zeleniny. Zleva: Miroslav Děkanovský (pěstitel, Euro Agras), Michal Adam, Václav Vydra (oba členové družstva EB Fruit).

Českou sklizeň najdete v Albertu

Poptávka po českých potravinách stále stoupá a my tento trend velmi vítáme. A právě proto vám v našich prodejnách nabízíme široký sortiment výrobků, které pocházejí z České republiky. Od pramenité vody přes pečivo, ovoce a zeleninu, mléčné výrobky, uzeniny až po skvělá česká a moravská vína.

Spolupráci s českými pěstiteli vítáme a sami vyhledáváme, je přece jasné, že je jednodušší dovézt kamion brambor z Polabí než z druhého konce Evropy.

Boom českého česneku

„V sortimentu zeleniny a ovoce se navíc přidává další faktor, a to chuť. Jsme zvyklí na říznou chuť českého česneku a milujeme intenzivní vůni českých jahod. Těšíme se každý rok na české brambory a podzim nám vždy provoní česká jablka. Konkrétně v případě českého česneku jsme museli svého dodavatele přesvědčit, aby se k pěstování česneku vrátil. Vlastně jsme si jej objednali na klíč,“ usmívá se Ivan Tyrol, manažer ve společnosti Ahold. „Když

jsme se domlouvali v úplném počátku, byl to krok do neznáma, nikdo nevěděl, zda zákazníci budou ochotni zaplatit vyšší cenu za kvalitní český česnek, který má ty správné grády, jak se říká. Ukázalo se, že jsme se obávali zbytečně, český česnek zažívá doslova boom a po každé dodávce se v regálech jen zapráší,“ dodává.

Nejlepší české pečivo

Češi jsou rovněž proslulí svou láskou k nejrůznějším druhům pečiva a na to my nezapomínáme. „Zkuste si jen vybavit poetické názvy všech možných pekařských výrobků – pletýnka, uzel, šnek, hřeben, šáteček,“ vyjmenovává Milan Mrázek, mana-

žer zodpovědný za kategorii pečiva. „Nabídka pečiva v prodejnách Albert je skutečně široká a drtivá většina pochází právě z České republiky. A protože existují různé regionální zvláštnosti a místně oblíbené výrobky, vyhledáváme nejrůznější speciality u lokálních výrobců a navazujeme s nimi spolupráci, abychom mohli jejich oblíbené výrobky prodávat i u nás v Albertu. Takže teď například na Královéhradecku nabízíme oblíbené východočeské koláče zvané metýnky, na Uherskohradištsku tradiční Mařatický chléb, ve Vyškově vyhledávaný královský chléb z tamní Rašnerovy pekárny a mnoho dalších výrobků,“ uzavírá Milan Mrázek.

Čarodějnické prsty



Masky, kouzla, čáry a máry... Poslední říjnový den děti milují. Je totiž Halloween, svátek duchů. Místo koláčků se pečou useknuté prsty, se kterými se tak krásně straší rodiče.

TIP

Morbidnost je na Halloween dovolená – namázejte upéčené prsty do marmelády, symbolizující krev...





Čarodějnické prsty

200 g marcipánu

250 g hladké mouky

100 g krupicového cukru

špetka soli

1 vejce

125 g másla, nakrájeného na plátky

40 g celých, neloupaných mandlí

3–4 lžičky jahodového džemu

1 Marcipán nejmenno nastrouhejte, prohněte s moukou, cukrem a solí. Přidejte vejce a máslo a rukama vše rychle prohněte do těsta. Zabalte ho do potravinářské fólie a dejte na půl hodiny do lednice.

2 Troubu předehřejte na 180 °C, plechy vyložte pečicím papírem. Z těsta vyválejte 8 válečků o tloušťce asi 2 cm. Každý pak rozkrájejte na 5 kusů, z nichž čtyři by měly být dlouhé 12–15 cm (malíček, prsteníček, prostředníček, ukazováček) a zbylý 7–8 cm (palec). Prsty trochu zploštěte a vytvarujte klouby. Do špičky zamáčkněte mandli jako nehet a na kloubech naznačte vrásky. Do opačného konce prstíku udělejte spodkem lžice důlek. Marmeládu dejte do sáčku, ustříhnete růžek a vyplňte důlek v prstíku. Prstíky dejte ještě jednou na chvíli do lednice.

3 Pak je dejte na připravené plechy a pečte 10 minut do světležluta. Sunďte, nechte vychladnout, podávejte.

Pro 4 osoby

Příprava: **35 minut + 30 minut chlazení**

Pečení: **10 minut**



U nás v Albertu



S kvalitními surovinami našich vlastních značek upéčete prsty raz dva.

Šunka

Přijde vám šunková rolka už příliš velké retro? Nenechte se zmást: s kapary a dijonskou hořčicí nemá chybu. Jako všechny šunkové recepty.



1 Šunková rolka

1/2 celeru, oloupaná, nastrouhaná
 pár kapek citronové šťávy
 1 lžice kaparů, omytých, osušených
 1–2 lžice strouhaného křenu
 2 větší lžice majonézy smíchané
 s 1 lžičkou dijonské hořčice
 sůl
 6 plátků šunky
 rukola k podávání

Nastrouhaný celer zakápněte citronovou šťávou, aby nezhnědl, smíchejte ho s kapary, křenem a ochucenou majonézou. Podle chuti osolte. Jednotlivé plátky šunky naskládejte na pracovní plochu, navrch (vždy ke kraji) rozdělte majonézovou směs, zarolujte. Podávejte s rukolou.

U nás v Albertu



Do všech deseti receptů můžete použít naše vynikající šunky.

2 Minipizzy se šunkou

6 mini pita chlebů | 4 lžíce pesta |
200 g mozzarely | 85 g šunky | pepř

Gril rozpalte na maximum a minutu opékejte pita chleby. Vyndejte a každý potřete částí pesta, navrch rozdělte zhruba polovinu mozzarely a šunku.

Dejte pod gril, a když se začne sýr tavit, přidejte zbývající mozzarellu, opepřete a grilujte další 3–4 minuty.

3 Sendvič s míchanými vejci, špenátem a šunkou

2 velká vejce | 6 lžic smetany | sůl |
½ lžíce másla + na namazání | velká hrst
čerstvého špenátu | 2 kaiserky natural |
4 plátky šunky | rajčata k podávání

V míse lehce našlehejte vejce, smetanu a špetku soli. Pánev s nepřilnavým povrchem rozehřejte, přidejte máslo a po chvíli vaječnou směs. Nechte 20 sekund stát bez míchání, pak občas promíchejte, abyste získali krémová polotekutá vejce. Sejměte z pánve a nechte pár sekund stát. Poté přimíchejte špenát. Kaiserky rozkrojte, spodní díly pomazte máslem, navrch dejte šunku a míchaná vejce. Přiklopte vrchními díly a podávejte s rajčaty.

4 Lotrinský koláč

500 g listového těsta | 1 balení
plátkové slaniny, na kousky |
250 g šunky, na nudličky | 1 pórek |
100–150 g strouhaného sýru |
2–3 vejce | 1 kelímek smetany | sůl

Listové těsto rozválejte do obdélníku velikosti plechu. Plech vyložte pečicím papírem, navrch dejte těsto a po celé délce jej propíchejte vidličkou. Slaninu nechte nasucho vyškvávit v pánvi, až zavoní, přidejte šunku a nadrobno pokrájený pórek (případně i lžici másla). Osmahněte dozlatova. Poté směs přendejte na těsto a posypte sýrem. Vejce rozkvedlejte ve smetaně, podle chuti osolte a směsí zalijte koláč. Při 180 °C pečte dozlatova asi 35 minut.

5 Plněná kuřecí prsa

4 kuřecí prsa | 1 koule mozzarely |
8 cherry rajčat | hrst bazalkových
lístků | 8–12 plátků šunky

Na omáčku z červených paprik
4 červené papriky | olivový olej |
200 g rajčat | 1 kostka zeleninového
bujonu | 2 lžíce třtinového cukru

Udělejte omáčku: papriky vyskládejte na plech, zastříkněte olejem a pečte 20–25 minut při 200 °C. Zchladlé oloupejte, nakrájejte na kostičky a spolu s přepůlenými rajčaty, 2 lžicemi vody, kostkou bujonu a cukrem dejte do pánve a nechte 20 minut vařit. Osolte, opepřete a rozmixujte. V každém kuřecím prsu udělejte nožem kapsu, dovnitř dejte kousek mozzarely, 2 přepůlená rajčata a bazalku. Přimáčkněte k sobě, osolte, obmotejte šunkou a 25 minut pečte. Servirujte s omáčkou.

6 Salát se šunkou

100 g mraženého hrášku |
175 g červené řepy, předvařené |
2 jarní cibulky, pokrájené |
½ ledového salátu, natrhaná | 2 lžíce
bílého jogurtu | 2 lžíce strouhaného
křenu | 100 g pokrájené šunky

Hrášek zalijte vroucí vodou, po 2 minutách slijte a smíchejte s pokrájenou řepou, jarní cibulkou a salátem. Jogurt našlehejte s křenem a lžicí vroucí vody do dresinku. Přelijte jím salát a ozdobte šunkou.

7 Pórkovošunkové placičky

2 brambory | sůl | 2 stroužky česneku
| 1 cibule, nasekaná | 2 lžičky
citronové kůry | 2 vejce |
60 g mraženého hrášku | 3 plátky
šunky, na kousky | olej na smažení

Pokrájené brambory uvařte doměkka. Scedte je, rozštouchejte a smíchejte s česnekem, cibulí, citronovou kůrou, vejci, hráškem a šunkou. Osolte. Z hmoty tvarujte placičky a smažte je 3 minuty z každé strany na rozpáleném oleji. Jezte třeba s polníčkem.

8 Šunkové lasagne

250 g lasagnových plátů | 1 lžíce
olivového oleje | 1–2 stroužky česneku
| 2x 400g plechovka rajčat | 8 plátků
šunky | hrst zelených oliv | 2 vejce |
150 g bílého jogurtu | 50 g čedaru,
strouhaného + na posypání | sůl, pepř

Pláty lasagni dejte na 5 minut vařit do vroucí osolené vody, pak je osušte. Olej rozpalte v pánvi, přidejte česnek a po minutě rajčata. Nechte 5 minut probublávat, osolte a opepřete. Pak začněte vrstvit do vymazané zapékací mísy: pláty lasagni, šunku, omáčku, olivy. Vrstvy zopakujte, končit byste měli olivami. Navrch nalijte osolený jogurt smíchaný se sýrem. Posypejte dalším sýrem a 15 minut zapékejte při 180 °C.

9 Šunkové těstoviny

400 g těstovin pappardelle | 1 lžíce
másla | 300 g šunky, nakrájené na
nudličky | 3 jarní cibulky, nasekané |
4 žloutky | 60 ml smetany | 2–3 lžíce
strouhaného parmezánu | sůl, pepř |
2 lžíce nasekané hladkolisté petrželky

Těstoviny uvařte podle návodu na obalu. V pánvi rozpustte máslo, přidejte šunku a po pár minutách i jarní cibulku a opékejte lehce dokřupava. V misce dobře prošlehejte žloutky, smetanu, sýr, sůl a pepř. Těstoviny scedte a ihned přelijte vaječnou směsí a promíchejte. Přidejte šunkovou směs a podávejte s petrželkou.

10 Šunkovosýrové tousty

70 g másla | 1 lžíce hladké mouky |
250 ml mléka | 30 g strouhaného
čedaru + 40 g v plátcích | 8 krajíců
chleba | dijonská hořčice | 200 g šunky

Rozpusťte 20 g másla, přidejte mouku a 2 minuty opékejte. Pak přilévejte mléko, míchejte, aby se vše spojilo, a vsypte sýr. Vařte 4 minuty do zhoustnutí. Čtyři krajíce chleba potřete hořčicí, navrch dejte plátky sýru a šunky. Na zbylé krajíce rozdělte směs z pánve a přiklopte do sendvičů. Z obou stran je potřete zbylým máslem a opečte na pánvi.



2



5



8



3



6



9



4



7



10

Studentská jídla

Musí toho být hodně, pokud možno za málo peněz, připravené s minimem nádobí a v rekordně krátkém čase. Studenti mají jasno. A že si pošmáknou, to víme zcela jistě zase my!

*Dají se uzobávat celou noc před zkouškou
a jeden plech nasytí celý pokoj.*



Medové párečky

1 kg (asi 75 kusů) malých
koktejlových párečků
2 lžíce olivového oleje
125 ml medu
2 lžíce sójové omáčky
2–3 lžíce černého piva

Troubu předehřejte na 220 °C. Párečky dejte do velkého pekáče nebo na plech. V misce promíchejte olej, med, sójovou omáčku a pivo a směsí přelijte párečky a důkladně promíchejte. Pak párečky rozmístěte tak,

aby se vzájemně nedotýkaly. Pečte 25–30 minut. Občas obraťte.

Pro 6–8 osob
Příprava: **10 minut**
Pečení: **25–30 minut**

Citronové těstoviny

500 g špaget
čerstvě vymačkaná šťáva ze 3 citronů
jemně nastrohaná kůra z 1 citronu
6 lžic olivového oleje
125 g parmazánu, jemně strouhaného
sůl, jemně mletý pepř

svazek čerstvé bazalky
hrst rukoly (nemusí být)

Špagety uvařte ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu. Mezitím smíchejte citronovou šťávu a kůru s olejem a parmazánem. Vznikne vám krásně krémová směs. Podle chuti ji osolte a opepřete. Těstoviny scedte, vraťte do hrnce a promíchejte s citrónovoparmazánovou omáčkou. Nakonec vmíchejte nasekanou bazalku. Podávejte s hnízdem rukoly.

Pro 4 osoby
Příprava: **15 minut**

*Klasické bramboráky vylepšené
slaninou ocení všichni.*



Bramboráky se slaninou

8 brambor
1 vejce
8 lžic mléka
3 lžice oregana
8 stroužků česneku + 3 navíc
6 lžic polohrubé mouky
sůl podle chuti
150 g slaniny
1–2 šalotky
čerstvý rozmarýn

olej na smažení

Brambory oloupejte a v míse nastrouhejte na hrubé straně struhadla, tekutinu slijte. Přidejte vejce, mléko, oregano, česnek, mouku a podle chuti i sůl. Nechte odstát 15–20 minut. Mezitím rozpalte pánev, nasucho v ní 5 minut vysmažte na kostičky pokrájenou slaninu. Přidejte šalotku, další

česnek nakrájený na plátky a rozmarýn a asi 2–3 minuty opékejte. Nechte lehce zchladnout. Bramborovou směs promíchejte, zdá-li se vám příliš řídká, přidejte mouku a poté k ní vmíchejte slaninu z pánve. Těstíčko odebírejte a smažte na rozpáleném oleji.

Pro 6 osob
Příprava: **35 minut**
Smažení: **15 minut**

*Zatímco se pokrm dusí
a peče, mohou se studenti nerušeně učit.*



Chili con carne s polentovými knedlíčky

2 lžíce olivového oleje
1 cibule + 2 stroužky česneku
2 lžičky pálivé papriky
1½ kg mletého hovězího masa
sůl, pepř
1 lžíce rajčatového pyré
2x 400g plechovka rajčat
500 ml hovězího vývaru
45 g tmavého třtinového cukru
zakysaná smetana k podávání
Na knedlíčky
225 g hladké mouky
1 lžíce prášku do pečiva
170 g instantní polenty
375 ml podmáslí
120 g čedaru, strouhaného
velká hrst sekaného koriandru
1 dlouhá chilli paprička, nasekaná

cibuli, česnek a 2–3 minuty opékejte. Vsypte pálivou paprikou, promíchejte a další minutu opékejte. Poté přidejte druhou lžící oleje a v momentě, kdy se rozpálí, i mleté maso a zprudka jej opékejte. Vařečkou promíchávejte a zároveň drtíte na co nejmenší hrudky, aby maso všude zhnědlo. Osolte, opepřete a do hrnce přidejte pyré, rajčata, vývar i cukr. Promíchejte, přiveďte k varu, snižte plamen a přikloпенé nechte probublávat 45 minut. Podle chuti dosolte. Troubu předehřejte na 200 °C. Všechny ingredience potřebné na knedlíčky smíchejte v míse. Lžící odebírejte a knedlíčky dávejte navrch masové směsi a 15–20 minut odkloпенé peče. Podávejte se smetanou.

Jednu lžící oleje rozpalte ve velkém hrnci. Přidejte nadrobno nasekanou

Pro 8 osob

Příprava: **15 minut**

Dušení: **45 minut** + Pečení: **15–20 minut**

Paláčekový dort

3 vejce

600 ml mléka

špetka soli

300 g polohrubé mouky

olej na smažení

8–10 lžic nutely

3 velké přibináčky

6 banánů

Vejce vyklepněte do větší mísy, přilijte mléko a jemně našlehejte. Přidejte špetku soli a postupně přisypávejte mouku a metličkou promíchávejte, aby se ve směsi nedělaly hrudky. Vzniklé těsto na palačinky nechte 10 minut odpočinout.

Rozpalte pánev, lehce ji potřete olejem a postupně sběračkou nalévejte těstíčko a smažte tenké palačinky. Z uvedeného množství je jich asi 12–14. Sestavte dort: první palačinku potřete nutelou, navrch dejte část přibináčku, kolečka banánu a přiklopte další palačinkou. Ozdobte ji nejhezčími kolečky banánu a ihned podávejte.

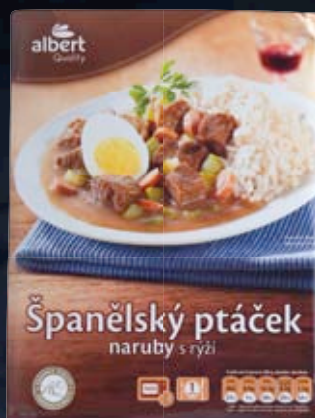
Na 1 dort

Příprava: 20 minut

Smažení: 20 minut

Uvrchní kolečka banánů můžete ještě posypat kakaem nebo čokoládou.





Rychle zaženou hlad

Naše jednoporcové polévky a hlavní jídla jsou jako dělané pro hodně zaneprázdněné studenty. Nemusí se totiž zdržovat žádným vařením ani zdlouhavým ohříváním – jídla stačí dát jen na pár minut do mikrovlnné trouby. Jsou moc dobrá, rychle zaženou hlad a navíc: stojí jen pár korun. Zkrátka ideální!



DÝNĚ

Dokonale umí dvě věci: rozveselit nás svými tvary a barvami a pohladit po duši. To když se mění ve slané i sladké dobroty.

Chcete-li, přidejte kousky slaniny i dovnitř. Bude to velmi kalorické a velmi dobré.

Slané dýňové koláčky

500 g máslové dýně
525 g polohrubé mouky
1 sáček kypřicího prášku do pečiva
sůl, pepř
185 ml mléka
40 g parmazánu, v tenkých plátkách
60 g čedaru, strouhaného
4 plátky slaniny, na nudličky
čerstvý rozmarýn k podávání

Troubu předehřejte na 200 °C. Do hrnce s napařovačkem nalijte vodu, vyložte ho pečicím papírem, na něj položte kousky oloupané dýně, přiklopte a nechte 10–12 minut vařit, aby dýně

změkla. Pak ji přendejte do velké mísy a spolu s moukou, kypřicím práškem, solí a pepřem zpracujte dohladka. Pak uprostřed udělejte důlek, do něj postupně přilévejte mléko a zapracovávejte, aby se vše spojilo. Těsto vyklopte na lehce pomoučenou pracovní plochu a jemně hnětte. Pak z něj vytvarujte obdélník asi 20 x 30 cm, přeneste ho na plech vyložený pečicím papírem, posypte oběma sýry a slaninou a pečte 20 minut. Podávejte s rozmarýnem.

Pro 4 osoby
Příprava: **30 minut**
Pečení: **20 minut**

Dýňové rizoto s kozím sýrem

1 kg dýně Hokkaido

4 stroužky česneku

sůl, pepř

olivový olej

1 středně velká cibule, nasekaná

nadrobno

350 g kulatozrné rýže, nejlépe

arborio

250 ml suchého bílého vína

1½ litru kuřecího nebo zeleninového

vývaru

kostičky kozího sýru k podávání

hladkolistá petrželka na ozdobu

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Dýni nakrájejte na měsíčky, semínka vyvla-

bejte a spolu s neoloupanými stroužky česneku je vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem. Osolte a opepřete a zastříknete olejem. Dejte péct na 30 minut, aby dýně změkla a česnek zkaramelizoval.

2. Vyndejte z trouby, nechte zchladnout a dýni nakrájejte na kostičky. Polovinu z nich dejte do mixéru, vymáčkněte do něj i stroužky česneku a rozmixujte dohladka.

3. Ve větším silnostěnném hrnci rozpalte 2 lžičky oleje, vsypte cibuli a nechte ji zesklovatět. Pak přidejte rýži, promíchejte a za stálého míchání 3 minuty opékejte. Vlijte víno, vařte asi 5 mi-

nut nebo dokud se tekutina nevsákne. Pak po částech přilévejte vývar – každou další část přidejte, až když se předchozí vsřebá. Zároveň dbejte, aby rýže byla tak akorát potopená a nikdy se vám nepřipálila ke dnu.

4. Nakonec do měkké rýže vmíchejte dýňovočesnekové pyré a opatrně i kostičky dýně. Podle chuti osolte a opepřete. Podávejte s kousky kozího sýru, ozdobené petrželkou.

Pro 4 osoby
Příprava: **30 minut**
Pečení: **30 minut**



*Nejllepší je na rizoto pěkně zralý
sýr se silnou vůní i chutí.*

Rozhodně nepočítejte s tím, že nějaké koláčky zbydou do druhého dne. Tak jsou dobré.



Čokoládovodyňové koláčky

225 g hladké mouky
100 g kakaa holandského typu
1,5 lžičky jedlé sody
½ lžičky soli
1 lžice másla, změkklého
¼ hrnku ztuženého tuku na pečení
100 g krupicového cukru
110 g tmavého třtinového cukru
1 velké vejce
250 ml mléka
1 lžička vanilkového extraktu
Na náplň
120 g smetanového sýru
115 g másla, pokojové teploty
55 g moučkového cukru
60–80 ml dýňového pyré – viz rubriku Rady a nápady
špetka skořice
špetka mletého muškátového oříšku

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Mouku prosejte spolu s kakaem, jedlou so-

dou a soli do středně velké mísy a promíchejte, aby ve směsi nebyly žádné kakaové hrudky. Dejte stranou. Máslo, ztužený tuk a cukr našlehejte ručním elektrickým šlehačem dohladka, trvá to asi 3 minuty. Přidejte vejce a šlehejte do běla a dokrémove, asi 2 minuty. Pak postupně zašlehavejte moučnou směs, mléko a vanilkový extrakt.

2. Z těsta odebírejte lžící a na plech vyložený pečicím papírem dělejte hromádky, pomocí lžice je zploštěte do kolečka o průměru 5 cm. Pečte asi 12–14 minut. Vyndejte, nechte lehce

zchladnout, pomocí špachtle sejměte a dejte na mísu zcela vychladnout.

3. Připravte si náplň: ručním elektrickým šlehačem našlehejte smetanový sýr, máslo a moučkový cukr, poté přidejte dýňové pyré, skořici a muškátový oříšek a prošlehejte dohladka. Krémem potřete polovinu koleček, přiklopte druhou polovinou a podávejte.

Pro 4–6 osob

Příprava: **45 minut**

Pečení: **12–14 minut**

Pečená dýně s česnekem a šalvějí

1 dýně Hokkaido, na měsíčky,
semínka vydlabaná
4–6 stroužků česneku
10 malých šalotek
olivový olej na zastříknutí
sůl, pepř
svazek čerstvých šalvějových lístků

Na dip

2 kelímky sýru cottage
1 kelímek husté zakysané smetany
1 lžice olivového oleje

sůl, pepř podle chuti
2–3 stroužky česneku, utřené nožem
1 velký svazek pažitky, nasekány

1. Větší plech vyložte pevicím papírem a jeden vedle druhého na něj vyskládejte měsíčky dýně. Mezi ně rozdělte česnek i šalotku, zastříknete olejem, osolte a opepřete a dejte na 40 minut péct do trouby vyhřáté na 180 °C. Na posledních 10 minut přidejte i šalvějové lístky. V průběhu pečení můžete obracet.

2. Zatímco se dýně peče,

udělejte dip. V míse nejprve promíchejte sýr cottage se smetanou, přidejte olej, podle chuti osolte a opepřete a nakonec vmíchejte česnek i pažitku. Podávejte dohromady.

Pro 4–6 osob

Příprava: 15 minut

Pečení: 40 minut

Dýňový koláč s pusinkou

160 g hladké mouky
½ lžice krupicového cukru
½ lžičky soli
115 g másla
hladká mouka na poprášení

Na náplň

3 velká vejce (velikost L)
420 g dýňového pyré – viz rubriku
Rady a nápady

340 g kondenzovaného mléka
165 g tmavého třtinového cukru
1 lžice kukuřičného škrobu
1 lžička vanilkového extraktu
¾ lžičky mleté skořice
¾ lžičky mletého zázvoru
hrubá sůl
¼ lžičky mletého muškátového
oříšku

Na pusinku

400 g krupicového cukru
8 velkých bílků, pokojové teploty



U nás v Albertu



Dýně Hokkaido vám nabízíme
v biokvalitě.

Pusinka je onou pověstnou třesinkou na dortu. Nahradí ji leda hustá, dotuha ušlehaná smetana.



1. Nejprve udělejte těsto: mouku, cukr a sůl vsypte do mísy robotu. Přidejte máslo a promíchejte do směsi připomínající drobenku. Přilijte 30 ml studené vody a spojte do těsta, které se nelepí. Pokud je suché, přidávejte postupně, po lžících vodu. Těsto zabalte do fólie a dejte na hodinu do lednice.

2. Troubu předehřejte na 180 °C. Těsto vyndejte z lednice a na lehce pomoučené pracovní ploše jej vyválejte dotenka. Pak jím vyložte koláčovou formu o průměru 22 cm – dno i boky – a nechte asi centimetrový přesah.

Dejte na 30 minut chladit. Pak těsto překryjte pečicím papírem, zatěžkejte fazolemi a dejte na 15 minut péct, aby zezlátlo. Pak sejměte fazole i papír a pečte dalších 15–20 minut. Vyjměte a nechte lehce zchladnout.

3. Mezitím v míse smíchejte všechny suroviny na náplň a směs nalijte na těsto, teplotu v troubě snižte na 165 °C a koláč pečte 50–55 minut. Pak vyjměte a nechte zcela vychladnout – minimálně 6 hodin, nejlépe pak přes noc.

4. Pusinkou ozdobte koláč až těsně před podáváním. Cukr šlehejte s bílky

v žáruvzdorné míse nad vroucí vodou. Nejprve 3 minuty na nejmenší výkon, pak další 3 minuty na střední výkon a nakonec 6 minut na nejvyšší obrátky, abyste získali pěkně tuhý a lesklý sníh. Přendejte ho na koláč, udělejte v něm vlny a špičky a dejte na chvíli zapéct pod zahřátý gril.

Pro 6–8 osob
Příprava: **45 minut**
Pečení: **1½ hodiny**
Chlazení: **7½ hodiny**

Poprvé s Ditou P.

Kapustové karbanátky

Mám je ráda nejen proto, že jsou strašně dobré.

Mám je ráda taky proto, že se dají jíst jen tak samotné. Jako hlavní jídlo. Jako ‚malé jídlo‘ k vínu. Jako cokoliv, a nikdy to není divné. Jen dobré.



Kapustové karbanátky

1 středně velká kapusta
3½ rohlíku, pokrájeného
na kostičky
120 ml mléka
olej na smažení
½ cibule, nakrájená
nadrobno
20 g másla, pokojové
teploty
2 vejce
100 g vařeného uzeného
masa, nakrájeného
nadrobno
¼ lžičky muškátového
oříšku
150 g strouhanky
+ na obalení
sůl a čerstvě namletý pepř

Pro 4–6 osob
Příprava: **30 minut**
Smažení: **20 minut**

1 Kapustu zbavím ovadlých listů, propláchnu a ponořím do hrnce s osolenou vroucí vodou. Uvařím ji doměkka a nechám na cedníku pořádně okapat. Pak ji na prkýnku nadrobno nasekám.

2 Rohlíky namočím do mléka. Na oleji osmažnu cibulku. V míse smíchám máslo se solí, přidám vejce, vymačkané rohlíky, osmaženou cibulku, uzené maso, pepř, muškátový oříšek a tolik strouhanky, až vznikne těsto jako na karbanátky. Pěkně ho zamíchám.



Tip

K ochucení karbanátků se dá místo muškátového oříšku dát majoránka a česnek, místo uzeného masa nastrohaný sýr anebo nic. Stačí jen sůl.

3 Namočenou rukou tvaruju karbanátky a každý pak obalím ve strouhance.

4 Do pánve naliju asi 2cm vrstvu oleje, nechám ho rozehrát a smažím v něm karbanátky dozlatova. Mám je ráda s kaší, zeleným salátem nebo s chlebem.

Z ČESKÝCH HOR

Dostali jste pořádný hlad? A chuť k tomu? Zkuste jídla z českých hor. Často jsou velmi jednoduchá a prostá, ale na prázdný žaludek to nejlepší. Umí zasytit a potěšit k tomu. A možná vám je v neděli vařivala babička...



Hladká Ančka

Mléčná polévka se dřív hodně vařila zejména v Orlických horách – a jak už to tak bývá, co chalupa, to jiný recept. Někde dávali a dávají do polévky vejce natvrdo, jinde je zakvedlávají rovnou do polévky. Přidat můžete i houby a část mléka nahradit smetanou.

500 g brambor

3 vejce

2 cibule

1 lžička mletého kmínu

1 l mléka

hladká mouka

sůl, ocet a cukr na dochucení

hladkolistá petrželka na ozdobu

Brambory vařte ve slupce asi 20 minut do změknutí a vejce uvařte natvrdo.

Cibuli oloupejte a nakrájejte na menší kostičky, nasypete ji do rendlíku a zalijte malým množstvím vody, přidejte kmín a vařte asi 15 minut. Poté rozmixujte. Část mléka nalijte do hrnečku a důkladně v něm rozmíchejte 2 lžice hladké mouky. Zbytek mléka přiveďte těsně pod bod varu, přilijte rozmíchanou mouku, vývar z cibule a vařte do zhoustnutí. Nakonec osolte, okyselte octem a dochuťte cukrem. Do každého talíře dejte část brambor a vejce a zalijte polévkou. Podávejte ozdobené petrželkou.

Pro 4 osoby

Příprava: **35 minut**

menu

Hladká Ančka

Křesné placky

Bolehošťský řízek

Jahelník



Křesné placky

Název křesné placky vznikl podle křesné mouky, ze které se dělaly. Křesná mouka je (zjednodušeně řečeno) mouka prvně namletá po „nabroušení“ mlýnských kamenů neboli křesu. Vy ji nahradte klasikou.

1 kg hladké mouky
půl lžičky soli
1 vejce
7 lžic oleje
3–4 stroužky česneku, rozmělněné
1 lžička pálivé mleté papriky
mléko podle potřeby
sádlo na pomazání

Z prvních sedmi surovin vypracujte spíš tužší těsto. Rozdělte ho na bochánky a následně na silnější placky. Dejte je na vymazaný plech a v troubě vyhřáté asi na 170 °C pečte 20 minut. Upečené pomazte sádlem a jezte.

Pro 4 osoby
Příprava: 20 minut
Pečení: 20 minut

Tip na víno



Tentokrát přinášíme vinné doporučení k dezertu. Ke staročeskému jahelníku se totiž výborně hodí aromatický Tra-min červený, výběr z hroznů slovenského vinařství Vinárske závody Topoľčianky.

Bolehošťský řízek

Řízek nese název podle obce Bolehošť na úpatí Orlických hor. Je plněný zelnou směsí, protože nejznámějším produktem vyráběným v obci je právě kysané zelí. Nejlepší jsou k němu bramboráčky nebo brambory.

2 hrsti sušených hub

1 větší cibule

1 lžíce sádla

200 g slaniny

200 g kysaného zelí

1 lžíce strouhaného křenu

2 stroužky česneku

sůl, mletý pepř

500 g vepřové kýty

hladká mouka na obalení

300 ml hovězího vývaru

Sušené houby dejte do misky a spařte je horkou vodou. Po 10 minutách sceďte a nechte okapat.

Cibuli nasekejte najemno a osmažte ji na sádle spolu s nadrobno nakrájenou slaninou. Přidejte překrájené a podle

potřeby propláchnuté zelí, křen, polovinu nakrájených hub a utřený česnek. Za stálého míchání opékejte asi 5 minut. Poté směs osolte a opepřete.

Z vepřové kýty nakrájejte přes vlákno plátky, naklepejte je dotenka a osolte. Na každý dejte část směsi, zabalte, spíchněte párátkem a obalte v mouce. Řízky vyskládejte do sádlem vymaštěného pekáče a při 170 °C asi 40 minut pečte. Řízky vyndejte z pekáčku, výpek zaprašte moukou, krátce osmažte, zalijte vývarem a povařte do mírného zhoustnutí. Přidejte zbylé houby a dochuťte solí a pepřem.

Pro 4 osoby

Příprava: **30 minut**

Pečení: **40 minut**



Jahelník

Sladký staročeský jahelník je ideálním zákuskem – je moc dobrý a přitom zdravý. Jáhly totiž obsahují vitaminy řady B, minerály (fosfor či hořčík) a jsou lehce stravitelné. Díky svému složení je jahelník vhodný při bezlepkové dietě.

200 g jahel
sůl
4 vejce, bílky a žloutky zvlášť
150 g moučkového cukru
½ lžičky mleté skořice
100 g rozinek
100 g vlašských ořechů
200 g kompotovaných švestek + na ozdobu
máslo na vymazání
zakysaná smetana k podávání

Jáhly nasypete do cedníku a spařte vroucí vodou, aby nebyly hořké. V hrnci přiveďte k varu ¾ litru vody, osolte špetkou soli, přisypte spařené jáhly a vařte 20 minut, aby z nich byla hustá kaše. Nechte ji ½ hodiny chladnout.

Žloutky, polovinu cukru, skořice, rozinky a ořechy vmíchejte do jahelné kaše. Z bílků ušlehejte sníh, zašlehejte do něj zbývající cukr a ještě aspoň 2 minuty šlehejte dohusta. Sněhovou pěnu jemně vmíchejte do jáhlové hmoty.

Pekáč vymažte máslem, rozetřete do něj polovinu těsta, pokladte kompotovanými švestkami a překryjte druhou polovinou těsta. Pečte hodinu v troubě vyhřáté na 160 °C. Podávejte ozdobené švestkami a zakysanou smetanou.

Pro 6–8 osob

Příprava: **40 minut + chladnutí**

Pečení: **1 hodina**



BROKOLICE

VZKAZ OD MÁMY

Tvářit se, že je to nejlepší zelenina na světě, prostě nejde. A přehlížet ji je taky škoda. Minimálně proto, že má úžasnou barvu, obsahuje hodně vitamínu C, minerálů a vlákniny. Takže? Když ji spojíte s dalšími úžasnými surovinami do úžasných receptů, budete nadšení a pochutnáte si. No a děti? Budou hýkat blahem... Karolina



BROKOLICOVÉ KARBANÁTKY Z TROUBY

500 g brokolice
150 g anglické slaniny
3 vejce, žloutky a bílky odděleně
½ vaničky plnotučného tvarohu
1–2 stroužky česneku
sůl, pepř
strouhanka na zahuštění
olivový olej na potřeni karbanátek
bramborová kaše k podávání

Syrovou brokolici rozebranou na růžičky a slaninu rozsekejte v robotu. Přidejte žloutky, tvaroh, rozmělněný česnek, podle chuti osolte a opepřete a podle potřeby zahustěte strouhankou a dobře promíchejte. Nakonec do směsi opatrně přidejte tuhý sníh ušlehaný z bílků. Ze směsi vytvarujte asi 10 středně velkých karbanátek, dejte je na plech vylo-

žený pečicím papírem, potřete olejem a při 180 °C pečte dozlatohněda asi půl hodiny. V polovině pečení karbanátky obraťte. Hotové karbanátky podávejte s bramborovou kaší.

Pro 4–6 osob
 Příprava: **25 minut**
 Pečení: **30 minut**

HUSTÁ BROKOLICOVÁ POLÉVKA

**1 brokolice, tvrdý košťál odříznutý,
růžice pokrájené**

2 lžíce olivového oleje

1 cibule, nasekaná najemno

2 stroužky česneku, na tenké plátky

**1x 400g plechovka bílých fazolí,
okapaných**

asi 1 litr kuřecího vývaru

sůl, pepř

**1 lžíce piniových oříšků, nasucho
opražených**

15 g parmazánových hoblin

Brokolici povařte pouze 3 minuty ve vroucí vodě – zachová si krásnou barvu. Scedte ji a nechte zchladnout. Olej rozpalte v hrnci, přidejte cibuli



a 6 minut ji opékejte, na poslední minutu až dvě přidejte česnek. Poté vsypte fazole a přilijte vývar a přiveďte k varu. Sejměte z ohně, vsypte brokolici (pár kousků si nechte na ozdobu) a polévku rozmixujte tyčovým mixérem. Dochut-

te solí a pepřem. Podávejte ozdobené zbylou brokolici, opraženými piniovými oříšky a parmazánem.

Pro 4 osoby

Příprava: **15–20 minut**

BROKOLICOVÉ BURRITO

170 g kuřecích prsou, bez kůže a kostí

**1 lžička olivového oleje + na potření
sůl, pepř**

**6 středně velkých růžiček brokolice,
pokrájené (tuhé košťály odříznuté)**

60 g čedaru, nastrohaného

60 g ementálu, nastrohaného

4 tortilly o průměru asi 20 cm

4 mrkve, oloupané, na delší hranoly

Kuřecí maso pokrájejte na nudličky. Olej rozpalte v pánvi s nepřilnavým povrchem a pak na něm zprudka ze všech stran osmahněte maso. Jakmile začne uvolňovat šťávu, zkuste na jednom kousku, zda je uvnitř hotové, a pak pánev hned sejměte z ohně. Osolte a opepřete podle chuti a dejte stranou. Růžice brokolice povařte 2–3 minuty ve vroucí vodě. Pak je scedte a nechte zchladnout. Studenou brokolici pokrájejte a spolu s oběma sýry přidejte ke kuřeti a promíchejte. Směs rozdělte do prostřed tortill, zarolujte je, vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem lehce vymazaným olejem. Nechte 12 minut zapéct v troubě při 200 °C. Podávejte překrojené a s mrkví.

Pro 4 osoby

Příprava: **25 minut**

Zapečení: **12 minut**



BURRITO
MŮŽETE DĚTEM
UDĚLAT JAKO
SVAČINKU
DO ŠKOLY.

radý a nápady

Udělejte si letos krásné lucerničky, ne strašidelné

Vydlabané dýně slouží jako lucerničky k podzimu patří. Nemusíte ale dělat jen ty halloweenské, strašidelné. Naopak, vyrobte si ty nejkrásnější. Požadovaný tvar si na dýni nejprve nakreslete, pak vyřízněte nožem, odřízněte spodek a dýni vydlabejte.



Jak udělat dýňové pyré

Dýňové pyré uděláte velmi jednoduše. Na množství asi 250–300 g nakrájejte asi 400g dýni na měsíčky. Rozprostřete je na plech vyložený pečicím papírem a lehce zakápněte olejem. Při

teplotě 180 °C pečte asi půl hodiny. Změklou dužinu odřízněte nebo lžící odškrábněte od slupky, dejte do mísy a nejmenno rozmixujte tyčovým mixérem.



Mocha místo dezertu

Máte hosty a nechce se vám dělat dezert? Servírujte mocha kávu: každému dejte malé espresso, a to do větší skleničky, nabídněte hrnek našlehaného mléka a misku strouhané čokolády. Nechte každého, ať si sladkou tečku namíchá sám.

Rada čtenáře

Bez ucpaného dřezu

Čas od času se stane, že se ucpe dřez, a pokud zrovna nemáte doma účinný čistič, zkuste radu Ireny Lufinkové z Hradce Králové. „Do výlevky nasypu jeden kypřicí prášek do pečiva, zaliji půl hrnkem octa, nechám asi půl až hodinku působit a pak proleji teplou vodou. Dřez zase pěkně funguje, a já tak šetřím za drahé prostředky,“ napsala a získává tak poukaz v hodnotě 100 korun.

Sůl do oleje

Chcete-li chladem zkalený olej rychle použít, nasypete do něj špetku soli. Bude zase krásně čirý

Tipy, triky a rady

od vás

Pokud máte nějaké kuchařské triky či tipy, které usnadní nebo zdokonalí vaření a pečení, zbaví ubrusy a oblečení skvrn nebo pomohou v kuchyni začátečníkům, neváhejte a pošlete nám je. A to buď e-mailem na adresu: albert.redakce@gmail.com, anebo poštou na adresu: Albert v kuchyni, Šimáčkova 15, 170 00 Praha 7.

Ty nejlepší zveřejníme a autorovi vždy pošleme poukaz na nákup v hodnotě 100 korun.

Co jste měl dnes k snídani?

Ovoce a celozrnné sušenky. V práci ještě bezlepkový chléb se šunkou, sýrem a rajčaty.

Co máte vůbec po ránu rád?

Anglickou snídani. Pečivo, šunku, sýr, zeleninu, vajíčka...

Anglickou snídani? To jsou přece smažená vajíčka, slanina...

Já ji beru jako větší, kolikrát i teplejší jídlo, u kterého si musíte sednout. Snídaně má být o klidu, o pohodě a o větším jídle. Ne však o tom největším. Nezástává vám přísloví: Snídej sám, obědvěj s přítelem a večerí dej nepříteli.

Jaký je váš nezapomenutelný gurmánský zážitek?

Když jsem měl přednášku v Klokánku, upekli mi tam buchty, celozrnné, vynikající! Za dvě hodiny jsem jich snědl devět!

Kdo u vás doma nakupuje potraviny?

Většinou partnerka. Nechce totiž, abych nakupoval já. Tvrdí, že nákup pak stojí třikrát víc, a ještě se vrátím za strašně dlouhou dobu.

Jak to?

Když vidím nový produkt, okamžitě pročítám etikety. Zajímají mě. Ostatně čtu i etikety na potravinách, které znám, abych se přesvědčil, jestli výrobce zase *nevylepšil* chuť či složení.

**Co vás přesvědčí, abyste potravinu zásadně neku-
poval?**

Dlouhý seznam surovin. Čím méně, tím lépe.

Petr Havlíček



Denně lidem radí, co by měli jíst a čemu se mají vyhnout. Nedávno se stal garantem značky vyvážených potravin VíM, co jím.

Co řekne značka VíM, co jím lidem v obchodě?

Naučí je rozlišit, které potraviny neublíží. Značka VíM, co jím říká, že živiny, které mohou mít negativní vliv na zdraví, v potravině nejsou nebo jsou v ní jen v minimálním množství, jež nikomu neublíží.

Čím se značka VíM, co jím liší od ostatních značek potravin?

Je to nestátní a mezinárodní záležitost. Především pak jde o spojitost jídlo–zdraví. Udělení značky se řídí přesně danými kritérii, která nelze nijak obejít. A jsou to kritéria, která ovlivňují zdraví.

S jakými jídelními nešvary se nejčastěji setkáváte u svých klientů?

Přeženou nějakou dietu. Pak jsou demotivovaní, protože jim z toho není dobře, jsou unavení, nervózní. Jinak je to nepravdivost. Prostě se sami sobě nevěnují.

Jak byste vysvětlil pojem ,vyvážená strava'?

Respektuje životní styl člověka. Není jedna univerzální. Strava musí respektovat pohlaví, věk, váhu, druh práce, jestli je člověk ve stresu či v pohodě, jestli dělá nějaký sport. Co je zdravé pro horníka, bude škodit úředníkovi a naopak.



Nakupujte čerstvé delikatesy

Pro nejlepší a nejčerstvější chlebíčky teď zamiřte rovnou do Alberta. Taky pro skvělé šunky, salámy, speciální paštiky, uzené ryby, sušená rajčata nebo olivy. Úsek těchto produktů se totiž v jednotlivých prodejnách postupně mění v úžasné ostrovy gurmánských delikates. Vonící čerstvostí, lahodící oku.

Náš zákazník, náš pán. Přesně takhle jednoduché to je. A protože si svých zákazníků velmi vážíme, rozhodli jsme se, že ještě vylepšíme své prodejny, abyste si mohli dopřát opravdové delikatesy ze všech koutů světa, dostávat je od milé a informované obsluhy a v moderních podmínkách, které si zamilujete.

Nezapomněli jsme ani na naši českou svátost – chlebíčky.

Změny v prodejnách

Proměnou prochází postupně naprostá většina prodejen, a to od začátku července až do konce října. U 67 supermarketů měníme pult uzenin na obsluhovaný, u 159 se mění prodej lahůdek

z předbaleného na obsluhovaný úsek. A ruku v ruce s proměnou se navyšuje i počet nabízených potravin. „V hypermarketech zvyšujeme počet výrobků průměrně o 23 %, v supermarketech průměrně o 15 %,” říká projektový manažer Robert Birov. A dodává, že změny v tomto sortimentu se plánovaly poměrně dlouho, velmi pečlivě a in-



z celého světa

Delikatesy ze všech koutů světa vám teď nabídne milá a informovaná obsluha. Sortiment sýrů, uzenin a lahůdek se navíc výrazně rozšířil.

tenzivně. „Inspirovali jsme se malými specializovanými prodejny, trendy v zahraničí, zúročili jsme své zkušenosti a zapojili jsme do nich rovněž vás, své zákazníky, a to prostřednictvím průzkumů. Vyšly nám z toho úkoly jako pro chytrou horáky – obsluhovaný úsek, ale bez front, vstříčný personál, který poradí a popovídá si, ale zároveň vše udělá rychle. A samozřejmě skvěle prezentovaný čerstvý a široký sortiment,“ dodává projektový manažer Robert Bírov.

Radikální přístup

Protože jste jako zákazníci nároční, novou prezentaci sortimentu jsme propracovali do posledního detailu. Misky a tácky jsme se rozhodli ladit



V cenové kazetě sýrů z koziho nebo ovčího mléka najdete zvířecí piktoogram.



do elegantní černé barvy, u lahůdek jsou navíc misky řazeny ve speciálním bednění, které zajistí estetické vyrovnaní zboží do řady. Lžíce a kleště jsme zvolili průhledné, aby nerušily pohled na zboží. Klobásy jsme zavěsili na hrazdičky, na nichž vypadají opravdu k nakošnutí. Část dražších polotvrdých a plísňových sýrů nebo salámů jsme se rozhodli prezentovat v celku, protože tak vynikne jejich exkluzivita. Týká se to například mortadely, paštik, vybraných šunek nebo trvanlivých salámů s plísní na povrchu.



Sýry, šunky a salámy ze všech koutů světa, ale i poctivé české chlebičky či rybí speciality najdete v našich prodejnách vždy čerstvě.

Informace o všem

Nové cenové kazety vám navíc poskytnou informace, na něž se často ptáte. Například země původu je označena vlaječkou a přeškrtnutý klas znázorňuje informaci o tom, že výrobek neobsahuje lepek. „Právě země původu je věcí, na kterou se stále více lidí ptá. U sýrů, které obsahují kozi nebo ovčí mléko, je navíc v cenové kazetě piktogram ovce

či kozy. Pokud si zákazník informaci zjistí rovnou na cenovce, urychlí se tak obsluha,“ říká František Havlíček, specialista na sortiment deli. A až ochutnáte naše chlebičky, už nebudete chtít jiné. Tak se přijďte podívat na naše nové lahůdky a delikatesy, těšíme se na vás.

Co si nenechte v prodejnách Albert ujít!

- Lahodný francouzský sýr brie Bûche Affinée;
- uzené sýrové bonbony pocházející z Lužických hor z dílny Polabské mlékárny;
- plísňové, čerstvé i pařené sýry;
- španělské chorizo;
- italský salám Milano;
- německou specialitu Gurmán obalenou v parmazánu;
- výtečný český paprikáš či vysocinu;
- italskou mortadelu rustica s pistáciemi;
- španělskou šunkovou plec;
- široký výběr párků, klobásek a paštik!

Proměna v číslech

23 % nových výrobků; 67 supermarketů s novým obsluhovaným pultem uzenin; 159 supermarketů s obsluhovaným úsekem místo předbaleného; 91 % dotázaných zákazníků vnímá proměnu úseků jako „výraznou změnu k lepšímu“.*

* Zdroj: výzkum agentury Fieldresearch



napsali jste

Dopis měsíce

Dovolte mi, abych vám poděkovala za bezvadný magazín se skvělými recepty, které ráda využívám. Ze srpnového čísla už jsem stihla upéct výborný švestkový koláč a velkou radost jsem udělala dětem výrobou veselých ksichtků. Byla u nás na návštěvě rodina přátel s pěti dětmi ze Švýcarska, počasí zrovna nepřálo koupání, tak jsme se pustili do výroby ksichtků. Děti se ohromně bavily. Nejzdařilejší kousky ani nechtěly sníst a odvážely si je domů do Švýcarska. Jejich maminka byla vděčná za darovaný magazín. Děkuji a přeji hodně dalších vtipných rad a nápadů. Srdečně **Jiřina Vilímová**



Srpnový časopis Albert se vám opět vydařil. Ovočné tvarohové knedlíky s jahodami už nestihnu, ale zkusím dát jiné ovoce. Nostalgicky jsem zavzpomínala, jak mi vyprávěl můj tatka, že jim jejich máti balila „ryngle“ do tvarohového těsta a jak si pošmáklí. Obdivuji setkání členů redakce na rodinné chatě, můžeme vám upřímně závidět vaše souznění a cit pro společné dílo. Přeji vám mnoho nových čtenářů, ti stávající vám zůstávají věrní. Děkuji

Jana Truhlářová

Moc díky za nové překvápko, pro nás dětičky. Mluvítko jsem ihned vyzkoušel, kartičky opět sbírám a zakládám.



Ani jsem nemusel mámu příliš přesvědčovat s jejich koupí, vyhrajeme si nyní oba, já i máma, a jak se říká, kdo si hraje, nezlobí. Jste prostě senzační, ale to my, vaši věrní, víme. Díky

Kryštůfek



Myslím, že houbaření je určitě jeden z oblíbených českých sportů. Kvůli němu jsme ochotni vstát brzy ráno, jsme ochotni si zakrýt malý hříbek a mistrně si ho v lese označit pro další kontrolu růstu a také jsme schopni do krve se doma pohádat o šikovný nožtek, hůlku a proutěný košík. A tak jsme si po prostudování nového čísla Albert magazínu báječně pochutnali na hříbkových nocích s hustou houbovou omáčkou!

Jana Schmidová



Vyhraje plný košík od Alberta

Své názory, tipy a postřehy pošlete na adresu: ALBERT v kuchyni, Šimáčkova 15, 170 00 Praha 7, nebo na e-mail: albert.redakce@gmail.com. Nejzajímavější dopis odměníme balíčkem výrobků Albert Quality. Nyní ho získává Jiřina Vilímová.

V příštím čísle, které vychází 7. 11. 2012, najdete:

Nedělní oběd z balíčků – podzimní výlet – bramborové recepty – 10x jinak sýr s modrou plísní

rejstřík

Hlavní jídla

Bolehošťský řízek	49
Bramboráky se slaninou	34
Brokolice burrito	53
Brokolice karbanátky z trouby	52
Citronové těstoviny V	33
Dýňové rizoto s kozím sýrem V	40
Chili con carne	
s polentovými knedlíčky	35
Kapustové karbanátky	45
Kuřecí enchiladas	12
Kuřecí kousky se slaninou a šalvějí	9
Lotrinský koláč	30
Pečené rybí prsty s lehkým bramborovým salátem	11
Plněná kuřecí prsa	30
Porkovošunkové placičky	30
Špagety s ořechovým pestem V	10
Španělská bramborová omeleta V	13
Šunkové lasagne	30
Šunkové těstoviny	30
Znojemský guláš	15

Polévky, předkrmy

Česnečka V	16
Hladká Ančka V	47
Hustá brokolice polévka	53
Šunková rolka	29


Saláty, chuťovky, přílohy

Křesné placky V	48
Medové párečky	33
Minipizzy se šunkou	30
Pečená dýně s česnekem a šalvějí V	42
Salát se šunkou	30
Sendvič s míchanými vejci, špenátem a šunkou	30
Slané dýňové koláčky	39
Šunkosýrové tousty	30

Dezerty a sladká jídla

Čarodějnické prsty	27
Čokoládovo-dýňové koláčky	41
Dýňový koláč s pusinkou	42
Jahelník	50
Palačinkový dort	36
Třená mramorová bábovka	16
Vláčné čokoládové bábovičky	70

V – vegetariánské

	REZAVÉ	ORVAT	HLAS VRÁNY	LESKLÝ NÁTĚR	ZKRATKA ABVOLTU	PATŘÍČÍ NÁM		BĚLOBA	ČÁSTI ÚST	SLOVENSKY „JESTLÍ“	MASTEK		KANDIDÁT	3. DÍL TAJENKY	VRSTVA MALT NA ZDI		
BAVORSKÁ HORA							BRATR (BÁS.) DĚTSKÝ POZDRAV					ADAGIO (HUD.)					
1. DÍL TAJENKY												KÓD SOMÁLSKA PATŘÍČÍ EDOVI					
ASJSKÝ STÁT					DOPLŇKY ODĚVŮ					VÍCE NEŽ DOBRY							
VALUTNÍ ZKRATKA			NÁŠ HISTORIK	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	Tajenku zašlete do 19. 10. 2012 na adresu: ALBERT v kuchyni, Šimáčkova 15, 170 00 Praha 7, nebo ji vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka . Vylosovaný luštitel obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 100 Kč. Výherkyní z minulého čísla je Helena Souchová z Tábora . 					ÚŘEDNÍ VÝNOS							
TĚKAVÁ KAPALINA										SLAVNÝ DOSTIHOVÝ KŮŇ							
	MUZIKA	ŘÍMSKY 1001 ZNAČKA POČÍTAČŮ								NAČNOUT	NÁŠ HEREC RUSKÝ FILM, REŽISÉR						
OBYTNÁ PŘEDSÍŇ					OBĚD (SLOVEN.)	ANGLICKY „MÍT“		VAŘENÉ VEPŘOVÉ MASO	NETEČNÝ PLYN KOČKA (EXPR.)				JMÉNO PSA	ŠACHOVÁ PROHRA			
NĚM. ŽEN. JMÉNO				OLYMP. ZKRATKA NEJVYŠŠÍ KARTA			OHMATÁNÍ					NA TOM MÍSTĚ KONČETINA (LID.)					
NÍCEMA							DEKLÍK ZN. RUBIDIA						POPĚVEK LIDOVÝ SOUHLAS				
CITO-SLOVCE ODPORU			2. DÍL TAJENKY									URAZIT CHŮZÍ					
LENOCHOD TRÍPRSTÝ			ODEJMOUT									OPRAVNA LODÍ			POMŮCKA: EKK, HAVE, ROKLAN, SOM, UTE		

Řešení z minula: POROZUMĚJTE ŘEČI ZVÍRAT V ALBERTU

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

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

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.

Správně vyřešená obě sudoku

(stačí první řádek z každého) zašlete do 19. 10. 2012 na adresu: ALBERT v kuchyni, Šimáčkova 15, 170 00 Praha 7, nebo je vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka.

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

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

Řešení z minulého čísla.



Vylosovaný luštitel obou sudoku obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 100 Kč. Výhercem z minulého čísla je **Jan Kratina z Luhačovic**. Zasláním tajenky nebo řešení sudoku dáváte souhlas se zpracováním svých údajů pro marketingové účely. Více na www.albert.cz/pravidla.

Vláčné čokoládové bábovičky

185 g másla

185 g tmavé čokolády, nalámané

4 vejce

165 g tmavého třtinového cukru

115 g hladké mouky

1 vrchovatá lžička kypřicího prášku
vanilková zmrzlina k podávání

Troubu předehřejte na 180 °C. Máslo a čokoládu dejte do rendlíku a na nej-
slabším plameni za stálého míchání
zahřívajte, dokud nezískáte hlad-
kou směs. Pak ji přendejte do mísy,
postupně do ní zašlejte vejce, cukr
i hladkou mouku smíchanou s kypřicím
práškem. Vzniklé těsto rozdělte
do 6 zapékacích mistickek o objemu
asi 250 ml a vyskládejte je do pekáč-
ku. Nalijte do něj vroucí vodu, aby
sahala do poloviny výšky mistickek,
a dejte péct na 30 minut. Podávejte
s vanilkovou zmrzlinou.

Na 6 báboviček

Příprava: **30 minut**

Pečení: **30 minut**



U nás v Albertu



*Pečení s kvalitními surovinami je
výhoda, kterou vám nabízíme.*