S penny u stolu

podzim 2021 / cena: 24,90 Kč / s Penny kartou 5 Kč

Zakoupením časopisu přispějete 3 Kč na Českou obec sokolskou

Nejlepší české omáčky a knedlíky

Co zdravého jíst po a při sportu

Upečte si koláče podzimu

Hezky česky na talíři

Hýbeme se hezky česky míří do finále!

Podpořte své favority z vašeho okolí přímo v PENNY od 2. do 29. září!
Mezi vítěze rozdělíme finanční a materiální ceny v celkové hodnotě přes 5 milionů korun.

Kde hlasovat?

Hlasovací boxy najdete přímo v prodejně.

Kdy hlasovat?

2. – 29. září 2021

Jak hlasovat?

Když nakoupíte alespoň za 100 Kč, najdete na své účtence útržek, který jednoduše vhodíte do hlasovacího boxu vašeho oblíbeného týmu.

O co se hraje?

Po sečtení hlasů vyhlásíme vítěze v každém regionu. Mezi vítězné týmy rozdělíme finanční a materiální ceny v hodnotě přes 5 milionů korun.

PARTNEŘI AKCE:

AŠSK

Spolek sdružující statisíce sportovců ze základních a středních škol.

Nejstarší sportovně-společenský spolek v ČR s více než 1100 jednotami.

Vše o projektu se dozvíte na **www.hybemesehezkycesky.cz**

Ceny pro regionální vítěze:

1. místo:
15 000 Kč

2. a 3. místo:
5 000 Kč

Vyhlášení vítězů proběhne 14. října

Hýbeme se hezky česky

PENNY

O skoku do daleka

Začali mu říkat Pupkin. Do třídy přišel nový kluk, nikdo si nemohl nebo nechtěl zapamatovat jeho jméno, a tak si ho jen prohlédli a viděli: byl menší než „naši“ kluci, pořád rozcuchaný, ale hlavně pěkně tlustý. Nastoupilo k tomu drobné, ale stálé posmívání. Pupkin mlčel a knoflíky na flanelové košili už málem praskaly na tom pupku. Začal se rozhlížet po třídě a zapamatovávat jména.

V řadě u okna seděla holka. Nikdy se ke spiknutí proti Pupkinovi nepřidala. Už věděl, že jí všichni říkají Lído a kluci před ní dělají psí kusy, aby si aspoň jednoho z nich všimla. Byla nejhezčí ze třídy a docela hubená. Dlouhé hnědé vlasy, všímal si Pupkin. Jednou odpoledne na konci školního roku vyšel ze školy hned za Lídou. Přišel k ní a bez řečí vzal její školní aktovku. „Máš ji těžkou,“ utrousil, když se mlčky divila. Dovedl ji před její dům, otočil se… a pak se to stalo.

Hodil svoji aktovku do podpaží a letěl přes celé město. Možná šťastný, možná odhodlaný, možná zamilovaný. Večer, když mu máma nabírala do talíře buřtguláš, zastavil ji v polovině, že prý to stačí. Zvedl se od stolu. Jdu na chvíli ven, utrousil a nikdo se nedivil.

Vrátil se domů celý uhnaný. Ráno byl poslední školní den před prázdninami. Pupkinovi bylo 14 let a on ty dva letní měsíce proběhal, projezdil na kole, proplaval… Proplaval se až k tomu, že přišel 1. září do školy a ten zrzoun, co se mu ještě nedávno vysmíval, se ptá: Jak se tedy menuješ?

Jsem Jirka. Narovnal se zrzounovi nad ramena.

Hýbejte se s Pupkinem i vy. A třeba se připojte k akci PENNY Hýbeme se hezky česky. Stačí podpořit svůj tým.

Krásný podzim!

Vaše redakce

FOTO: MAREK BARTOŠ

3 | **úvodník** *o skoku do daleka*

7 | DNY VŠEDNÍ

9 | **10 za 30** *když ubývá sluníčka*

20 | **4× jinak** *jogurt*

22 | **děti dětem** *Nela peče Agátě*

28 | **jak na to** *sekaná*

32 | **seznamte se** *na dovolenou k moři nejezdíme*

36 | **nákupní košík** *co nového v PENNY*

40 | **konec plýtvání** *kouzla se špekáčky*

46 | **právě teď** *brambory trochu jinak*

52 | **jedli, pili, žili** *pohyb! pohyb!*

63 | **právě dnes** *vzpřímeně do života*

64 | **rozhovor** *sport musí být zábava*

67 | DNY SVÁTEČNÍ

68 | **právě teď** *krásné plody podzimu*

78 | **právě teď** *cizokrajná jídla na českém stole*

88 | **právě teď** *naše omáčky a naše knedlíky*

100 | **sladce** *buchty na plech*

108 | **zákulisí chuti** *extra buřty!*

112 | **pro pejsky a kočičky** *počkej ještě, léto!*

118 | **dopisy od vás** *napsali jste nám*

120 | **rejstřík** *recepty podle abecedy*

122 | **kdo nehraje, nevyhraje** *křížovka a sudoku*

68 Plody podzimu

Vydavatel:
Penny Market s.r.o.
Počernická 257, 250 73 Radonice
Infolinka 800 202 220, www.penny.cz

Redakce:
Dita Pecháčková, Martin Bušek,
Veronika Brodská, Ema Pellarová
Foto: Marek Bartoš, Tomáš Mikule,
Petr Vokurek
Food styling: Milena Volfová
Dekor styling: Denisa Hřičiščová
Adresa: Ortenovo nám. 29a
170 00 Praha 7
e-mail: spennyustolu@gmail.com
DTP: Atelijèur Půda
Tisk: Svoboda Press s.r.o.
MK ČR E 23064

Adresář:
DITA P., www.ditap.cz
FLOWERS & LIVING, Dejvická 401/42,
160 00 Praha 6, www.flowers-living.cz
NÁBYTEK SPOMYŠL, 277 05 Spomyšl 146,
www.antik-spomysl.cz
TJ SOKOL NUSLE, Na Květnici 700/1a,
140 00 Praha 4, www.tjsokolnusle.cz

Příští magazín S Penny u stolu
vychází 27. 10. 2021.

MASO POCHÁZÍ ZE ZVÍŘAT S VYŠŠÍMI STANDARDY CHOVU,
KTERÉ ZLEPŠUJÍ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY A POHODU ZVÍŘAT,
A TÍM PŘÍZNIVĚ OVLIVŇUJÍ KVALITU MASA.

EXKLUZIVNĚ V PENNY.

Dny všední

KARLOVA KORUNA

INSPIROVÁNO ČESKÝMI GURMÁNY

Exkluzivně v PENNY.

10 JÍDEL za 30 MINUT

Když ubývá sluníčka

Právě v těch dnech a týdnech, kdy slunce šetří svojí energií, je dobré ho zastoupit a dodat si ji jídlem. A jde to: když je sytější než v létě, také ostřejší a jeho chuť nám dlouho zůstává v paměti.
Ano, teď je ta chvíle.

Sytě barevné a divoce chutné kuřecí ragú je večeře, po které řeknete: Skvělá!

Kuřecí ragú s klobásou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 40 MINUT

olej na opékání
120 g dunajské klobásy ŘEZNÍKŮV TALÍŘ**, nakrájené na kolečka**
1 červená cibule, nakrájená
2 stroužky česneku OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ**, drcené**
1 lžička mleté sladké papriky
80 g sušených rajčat SAN FABIO**, nakrájených nahrubo**
600 g kuřecích stehenních řízků DOBRÉ MASO**, nakrájených na široké plátky**
1× 400g konzerva krájených rajčat SAN FABIO
100 ml drůbežího bujonu PENNY
sůl a pepř
šťáva z 1 citronu
nasekaná petrželka na ozdobu

Rozpalte v hluboké pánvi trochu oleje a opékejte na něm klobásu, až pustí tuk. Vhoďte cibuli a opékejte ji zhruba 5 minut doměkka. Přidejte česnek, po chvilce mletou papriku a sušená rajčata. Nakonec přidejte řízky a ze všech stran je opečte.
Vlijte rajčata a vývar, osolte a opepřete. Snižte plamen a nechte zvolna dusit 40 minut. Vmíchejte citronovou šťávu a posypte nasekanou petrželkou. Jako příloha jsou nejlepší pečené brambory.

DOBRÉ MASO
kuřecí stehenní řízky

SPRÁVNÉ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY
ANIMAL WELFARE

Lilkové rizoto s jogurtovou zálivkou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 10 MINUT

2 lžíce olivového oleje SAN FABIO
2 stroužky česneku, nakrájené
2 lžíce zázvoru, nastrouhaného najemno
2 chilli papričky, zbavené semínek a nakrájené
1 lžíce drceného kmínu PENNY
1 lžíce kari koření PENNY
2 lilky, nakrájené na kostky
300 g bílého jogurtu BONI
2 stroužky česneku OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ**, drcené**
sůl a pepř
500 g uvařené rýže PENNY
4 hrsti baby špenátu
hrst petrželky, nasekané

Rozpalte v hlubší pánvi olej a opékejte na něm několik minut česnek, zázvor, chilli, kmín a kari. Přidejte lilek, minutku opékejte, zakryjte poklicí a nechte 7 minut dusit, občas promíchejte. Mezitím smíchejte jogurt s česnekem, osolte a opepřete. Do pánve přidejte rýži a špenát a nechte prohřát. Vmíchejte petrželku a podávejte s česnekovým jogurtem.

SAN FABIO
extra panenský
olivový olej

BEZ MASA

Stýská se vám po létu?
Pak je tu pro vás zapečené
v kramblu. Sladkém a vášnivém.

Podzimní ovocný krambl

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

140 g hladké mouky PENNY
100 g másla
8 lžic ovesných vloček PENNY
2–3 lžíce přírodního třtinového cukru KARLOVA KORUNA
1 lžička mleté skořice
4 jablka nebo hrušky nebo 6 švestek nebo směs
hrst sušených brusinek, předem na 10 minut namočených v horké vodě
1–2 lžíce medu
bílý jogurt, zmrzlina nebo zakysaná smetana k podávání

Předehřejte troubu na 180 °C. Mouku prosejte do mísy a přidejte máslo, ovesné vločky, cukr a skořici. Vše promněte rukama na drobenku. Ovoce nakrájejte na kousky a rozložte na dno zapékací mísy či několika menších. Slijte brusinky, přidejte je k ovoci a zakapejte medem. Drobenku nasypte na ovoce a pečte 20–30 minut dozlatova. Podávejte s bílým jogurtem, zmrzlinou či kopečkem zakysané smetany.

KARLOVA KORUNA třtinový cukr

Brambory zapečené s celerem

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

50 g másla + na vymazání nádoby
2 velké cibule, rozpůlené a nakrájené na plátky
sůl a pepř
1 lžička hnědého cukru KARLOVA KORUNA
500 ml mléka BONI
špetka nastrouhaného muškátového oříšku
2 stroužky česneku, nasekané najemno
5 snítek tymiánu, nasekaných
300 ml smetany ke šlehání BONI
450 g celeru, oloupaného, uvařeného a nakrájeného na plátky
1¼ kg stejně velkých brambor OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ**, uvařených a nakrájených na tenké plátky**
50 g sýru Grana Padano SAN FABIO**, nastrouhaného**

Předehřejte troubu na 180 °C. Zapékací nádobu o rozměrech 35×24 cm vymažte máslem. V pánvi rozehřejte máslo a opékejte na něm cibuli dozlatova. Osolte, opepřete, přidejte cukr a opékejte ještě 5–10 minut.
Mezitím ohřejte mléko s muškátovým oříškem, česnekem a tymiánem, osolte a opepřete. Jakmile se začne vařit, vlijte smetanu a sundejte z plotny.
Nakrájený předvařený celer rozložte na dno zapékací formy. Přelijte polovinou mléčné směsi a navrch rozprostřete cibuli. Jako další vrstvu rozložte do vějíře bramborové plátky, zalijte zbylou mléčnou směsí, posypte nastrouhaným sýrem a pečte ½ hodiny.

SAN FABIO Grana Padano

Tyhle výborné brambory můžete jíst jen tak – třeba se zeleným salátem – nebo jako přílohu k masu.

Dnes bez masa? Zato s pestrou kombinací luštěnin, čerstvé zeleniny, pálivé papričky, datlového sirupu… Dáte si?

Salát s čočkou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 25 MINUT

NA SALÁT:
350 g malých mrkví
1½ lžíce olivového oleje SAN FABIO
sůl a pepř
250 g čočky PENNY**, uvařené**
1 červená chilli paprička, zbavená semínek a nakrájená najemno
šťáva a kůra ze 2 citronů MY BIO
1 velké jablko OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ
hrst mátových lístků
hrst petrželkových lístků

NA ZÁLIVKU:
šťáva z 1 citronu MY BIO
1 lžíce datlového sirupu
6 lžic olivového oleje
1 stroužek česneku, nasekaný najemno
1cm kousek zázvoru, oloupaný a nakrájený najemno

Nejdřív si předehřejte troubu na 200 °C. Omyjte mrkve, a pokud je to možné, ponechte kousek natě. Mrkve rozložte na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte olivovým olejem, osolte, opepřete a pečte 25 minut doměkka.
Prošlehejte suroviny na zálivku. Na velký servírovací talíř dejte čočku, polovinu chilli papričky, polovinu citronové kůry a šťávy, opatrně promíchejte. Osolte a opepřete a zalijte zhruba třetinou zálivky. Jablko nakrájejte nebo nastrouhejte na „sirky" a zakápněte ho trochou citronové šťávy. Na čočku rozložte ⅔ jablka a mrkve. Pokapejte zbylou citronovou šťávou, posypte citronovou kůrou a zbylou chilli papričkou. Navrch dejte zbytek jablek a mrkve spolu s bylinkami.

PENNY čočka

Těstoviny se žampionovou omáčkou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 25 MINUT

2 lžíce olivového oleje SAN FABIO
1 lžíce másla
1 cibule, nakrájená najemno
250 g žampionů OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ, **nakrájených na plátky**
1 stroužek česneku, nakrájený najemno
100 ml suchého bílého vína
200 ml smetany ke šlehání BONI
nastrouhaná kůra z 1 citronu MY BIO
200 g sýru Grana Padano SAN FABIO, **nastrouhaného + podle chuti k podávání**
sůl a pepř
300 g těstovin tagliatelle SAN FABIO
hrst petrželky, nasekané

Rozpalte olej a máslo v kastrolu, přidejte cibuli a opékejte, až zesklovatí. Přidejte houby a opékejte je 10 minut, přidejte česnek a ještě minutu opékejte. Pak směs zalijte vínem a nechte svařit na poloviční objem. Vlijte smetanu, přiveďte k mírnému varu, přidejte citronovou kůru a nastrouhaný sýr. Osolte a opepřete.
Těstoviny uvařte podle návodu na obalu, slijte je a schovejte si 100 ml vody, ve které se vařily. Přidejte je do kastrolu, omáčku rozřeďte podle potřeby vodou z těstovin. Vmíchejte petrželku a rozdělte na talíře. Můžete posypat trochou strouhaného sýru.

OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ
žampiony

Klidná, sytá večeře, co voní po houbách, smetaně, bílém vínu. A touze si o ní dlouze povídat.

Mrkvová polévka s kari

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 15 MINUT

3 lžíce másla
800 g mrkve, oloupané a nakrájené
4 lžíce zázvoru, nastrouhaného
4 lžičky kari koření PENNY
sůl a pepř
800 ml zeleninového bujonu PENNY
80 g celozrnného chleba, zbaveného kůrky a nakrájeného
4 lžíce zakysané smetany BONI
+ na ozdobu
nať z mrkve a chilli papričky na ozdobu

V hrnci rozpusťte máslo, přidejte mrkev a jemně ji opečte. Pak přidejte zázvor, kari, sůl a pepř, zalijte vývarem, vsypte chleba a přiveďte k varu. Vařte, až bude mrkev měkká, a pak polévku rozmixujte a dochuťte zakysanou smetanou. Polévku na talíři ozdobte natí z mrkve a chilli papričkou a nadrceným pepřem.

Kari koření umí vykouzlit z banální chuti mrkve vzrušující cizokrajný zážitek. Už s první lžící polévky!

PENNY kari koření

Cuketové placičky s hráškem a dipem

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | SMAŽENÍ: 25 MINUT

NA JOGURTOVÝ DIP:

120 ml jogurtu řeckého typu BONI
½ stroužku česneku, rozdrcená
1 lžíce olivového oleje SAN FABIO
hrst mátových lístků, nasekaných najemno
sůl a pepř

NA PLACIČKY:

100 g hladké mouky PENNY
3 vejce KARLOVA KORUNA
2 cukety, nastrouhané a vymačkané
60 g mraženého hrášku, povoleného
hrst mátových lístků, nasekaných najemno
2 jarní cibulky, nakrájené najemno
1 zelená chilli paprička, zbavená semínek a nakrájená nadrobno
1 lžíce nastrouhané citronové kůry
1½ lžičky drceného kmínu PENNY
špetka kypřicího prášku do pečiva KARLOVA KORUNA
olej na smažení

K PODÁVÁNÍ:

100 g balkánského sýru, rozdrobeného
3 jarní cibulky OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ, **nakrájené podélně najemno**

Smíchejte v misce suroviny na jogurtový dip a dejte ho do lednice.
Také promíchejte suroviny na placičky, osolte, opepřete a lžící z těsta odebírejte a na rozpáleném oleji smažte placičky. Smažte je 2 minuty z každé strany dozlatova a pak je nechte okapat na papírové utěrce.
Podávejte s rozdrobeným balkánským sýrem, jarními cibulkami a vychlazeným jogurtovým dipem.

KARLOVA KORUNA
česká vejce

Vtipný nápad na zábavnou večeři, po které se zcela jistě zeptáte:
A to už nic nezbylo?

Párky v těstíčku se sýrem

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | MRAŽENÍ ½:– 1 HODINA
SMAŽENÍ: 10 MINUT

12 minipárečků nebo 6 běžných rozkrojených na půl
12 plátků toustového sýru
50 g kukuřičné strouhanky FREE
70 g hladké mouky PENNY
1 lžíce krupicového cukru
2 lžičky kypřicího prášku do pečiva KARĽOVA KORUNA
špetka soli
1 velké vejce KARLOVA KORUNA
200 ml mléka BONI **+ na ředění**
olej na smažení PENNY

Obalte každý párecek toustovým sýrem a napíchněte je na špejli. Vložte je na ½–1 hodinu do mrazáku.
Ve velké míse smíchejte strouhanku, mouku, cukr, kypřicí prášek a sůl. Vejce rozšlehejte s mlékem, vlijte k suchým surovinám a umíchejte těstíčko.
Vychlazené párecky namáčejte do těstíčka, aby se celé obalily, a hned je dozlatova z obou stran smažte ve vyšší vrstvě rozpáleného oleje. Přebytečný olej nechte okapat na papírové utěrce a ihned podávejte. Můžete doplnit kečupem či dipem podle vaší chuti.

FREE Kukuřičná strouhanka

Karbanátky s houbovou omáčkou

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 35 MINUT

1 lžíce oleje PENNY
1 cibule, nakrájená najemno
2 stroužky česneku, nasekané
hrst kopru, nasekaného najemno
2 lžíce hrubozrnné hořčice
250 g mletého hovězího masa DOBRÉ MASO
250 g mletého vepřového masa DOBRÉ MASO
100 g strouhanky z čerstvého toustového chleba
1 vejce, rozšlehané
sůl a pepř
olej na smažení
25 g másla
400 g lesních hub, nakrájených
½ lžičky mleté sladké papriky
1 lžíce hladké mouky
400 ml hovězího bujonu PENNY
2 lžičky dijonské hořčice
1 lžíce kečupu SAN FABIO
300 ml zakysané smetany BONI
špetka cukru (nemusí být)

Na pánvi rozehřejte 1 lžíci oleje a opékejte na něm 10 minut cibuli a česnek dozlatova. Nechte trochu vychladnout. Přendejte do velké mísy a spolu s jemně nakrájeným koprem, 1 lžící hrubozrnné hořčice, mletým masem, strouhankou a vejcem zpracujte rukama na kompaktní hmotu. Podle chuti osolte a opepřete. Z masové směsi vytvarujte kuličky.

Rozpalte v pánvi trochu oleje a opečte kuličky ze všech stran dozlatova. Vyjměte je a nechte stranou. Do pánve dejte máslo a poduste na něm doměkka houby. Snižte plamen, přidejte papriku a mouku, promíchejte a 1 minutu prohřejte. Vlijte do pánve vývar a přiveďte k mírnému varu. Houby vylovte děrovanou naběračkou a dejte je stranou. Omáčku vařte ještě 3 minuty, vmíchejte zbylou lžíci hrubozrnné hořčice, dijonskou hořčici, kečup a zakysanou smetanu. Promíchejte a nechte na mírném plameni zhruba 15 minut redukovat. Do omáčky vmíchejte masové kuličky a nechte je prohřát. Osolte, opepřete, případně chuť dotáhněte špetkou cukru. Podávejte s rýží nebo těstovinami. Můžete také ozdobit čerstvými bylinkami.

DOBRÉ MASO
směs rozmělněných mas

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

Jogurt

Jogurt se jedl před tisíci lety a jí se pořád. Československo dokonce v roce 1933 získalo patent na jogurt ochucený ovocem. Zpočátku se kupoval v lékárnách, protože působil blahodárně na zažívání.

1. Kořeněné labné

3–4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VYKAPÁVÁNÍ: PŘES NOC

1 kg bílého jogurtu s 10 % tuku
1 stroužek česneku, drcený
1 lžička mleté papriky
špetka soli
pár kapek olivového oleje
hrst nasekaných bylinek, např. petrželka, máta, kopr…
1 lžíce kmínu, opečená na pánvi nasucho
chilli vločky

Promíchejte jogurt v míse s česnekem, paprikou a solí. Přendejte ho do síta vyloženého plátnem, síto položte na hrnec. Nechte v lednici přes noc vykapat. Druhý den přendejte vykapaný jogurt, který má konzistenci pomazánkového másla, do misky. Zakápněte ho olivovým olejem, posypte bylinkami, kmínem a chilli vločkami. Dobře promíchejte a podávejte s čerstvým pečivem.

3. Snídaňové jogurtové placky

2 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | OPÉKÁNÍ: 12 MINUT

4 vejce
100 g hladké mouky
½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
špetka soli
6 lžic bílého jogurtu
1 lžíce olivového oleje + trocha na bylinky
hrst nasekaných bylinek
sůl a pepř
1 chilli papička, zbavená semínek a nakrájená

Vložte do vařicí vody postupně na lžíci vejce a vařte je přesně 5½ minuty. Pak je hned ponořte do studené vody, oloupejte a podélně rozřízněte na půl.
V míse zpracujte mouku, kypřicí prášek, sůl, 4 lžíce jogurtu a 1 lžíci olivového oleje a vypracujte těsto. Rozpulte jej, z každé půlky vyválejte na pomoučněné ploše placku. Rozpalte nepřilnavou pánev a placky po jedné opečte z každé strany 3 minuty dozlatova. V misce smíchejte bylinky a trochu olivového oleje. Rozdělte vejce na placky, polijte zbylým jogurtem, osolte, opepřete, pokapejte olejem s bylinkami. Ozdobte chilli papričkou.

2. Mražený jogurtový dort

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | MRAŽENÍ: 5 HODIN

250 g jahod
16 lžic bílého jogurtu
250 g banánů
250 g malin
250 g ostružin
ovoce na ozdobu

Formu na biskupský chlebíček vyložte potravinářskou fólií. Rozmixujte jahody se 4 lžícemi jogurtu, směs vlijte na dno formy a dejte na 15 minut do mrazáku. Stejným způsobem zpracujte banánovou, malinovou a ostružinovou vrstvu, každou nechte vždy 15 minut zatuhnout v mrazáku. Nakonec nechte dort v mrazáku aspoň 4 hodiny. Pak nakrájejte a ozdobte ovocem.

4. Jogurtové bochánky

12 BOCHÁNKŮ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 15 MINUT

300 g hladké mouky
2 lžičky krupicového cukru
3 lžičky kypřicího prášku do pečiva
špetka soli
100 ml mléka
250 g bílého jogurtu řeckého typu
rozšlehané vejce na potření
povidla a jogurt na ozdobu
moučkový cukr na poprášení

Předehřejte troubu na 180 °C a vyložte plech pečicím papírem. Smíchejte v míse mouku, cukr, kypřicí prášek a sůl. Do suché směsi přidejte polovinu mléka a jogurt, promíchejte, případně přilijte ještě mléko. Propracujte těsto, aby bylo hladké, i když může být trochu lepkavé.
Rozválejte těsto na placku silnou 2,5 mm, vykrajovátkem nebo skleničkou vykrajujte kolečka, která pokládejte na plech a potřete je rozšlehaným vejcem. Nechte je chvilku odpočinout a pak pečte 15 minut dozlatova. Bochánky rozkrojte na polovinu a podávejte ještě vlažné pomazané povidly a bílým jogurtem, posypané cukrem, anebo jakkoliv máte rádi.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

1

2

3

4

Nela peče Agátě

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, VÝROBA DRAKA: RODINA JANÍČKOVÝCH

Nela se rozhodla, že svou starší sestru Agátu překvapí jedlým dárkem k svátku. Nejen jedlým, ale taky vtipným. Našla si v jakési knize **recept na pečenou hlavu pejska** a bylo rozhodnuto. Upekla je u kamarádky a pak, pěkně zavázané v krabici, postavila na stůl. Agáta pak jen řekla: „Jéé," a dala se do nich.

Pejskové z trouby

4 PEJSCI | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 20 MINUT

NA TĚSTO:
320 g polohrubé mouky
1 sáček kypřicího prášku do pečiva
1 lžička soli
1 vejce
130 g měkkého tvarohu z vaničky
60 ml mléka + 50 ml oleje
12 černých oliv a nemletý mák na ozdobu
1 vejce na potření, prošlehané
NA NÁPLŇ:
8 listů salátu little gem
8 plátků čedaru
4 nožičky minipárku
kečup

Vypracujte ze všech surovin až po olej (včetně) hladké, pevné těsto. Vytvarujte z něj 4 stejné válečky a 4 stejné kuličky. Pak válečky a kuličky spojte tak, že váleček uprostřed prohnete a do oblouku vložíte kuličku. Doprostřed kuličky vmáčkněte olivu jako čumáček a 2 olivy vmáčkněte mezi váleček a kuličku jako očička. Hlavu pejska potřete vejcem, kolem čumáčku nasypte pár zrnek máku jako fousky a dejte péct do trouby předehráté na 160°C na 15–20 minut, až zezlátnou. Upečené pejsky nechte trochu vychladnout, pak je rozřízněte a na spodní polovinu položte po 2 listech salátu a plátcích čedaru, vložte párek. Podávejte doplněné kečupem.

A letí!
Dopřejte si klasické podzimní zábavy někde na kopci, kde to pořádně sviští jak na strništi.

Na řadě je drak

Připravte se na podzimní vítr, do jehož spárů vpustíte svého draka a budete svědky zápasu o to, kdo z nich je silnější.

Co budete potřebovat:

- **2 laťky z lehkého dřeva**
- **tenký režný provaz na kostru**
- **arch tenkého bílého papíru**
- **fixy a vodovky**
- **lepidlo Herkules a lepicí pásku**
- **barevný papír na ocas**
- **provázek na pouštění draka a kus dřívka**

1. Laťky musí být v poměru 3 : 2, např. 75 : 50. Na koncích latěk nařízněte zářez.

2. Kratší laťkou překřižte tu delší ve 2/3 její délky a spojte je provázkem nebo lepenkou.

3. Po obvodu kostry draka napněte přes zářezy provaz tak, aby se laťky neprohýbaly a provázek byl napnutý.

4. Kostru položte na arch papíru a obkreslete ji s 3cm přesahem, vystřihněte a pomalujte, jak se vám líbí.

5. Kostru položte na rub namalovaného draka, potřete okraje lepidlem a přehněte přes provázek. Nechte zaschnout.

6. Vyrobte ocas. Nastříhejte z barevného papíru čtverečky, naskládejte jako harmoniku a připevněte je za prostředek na 2m provaz. Ozdobit můžete i rohy draka.

7. Otočte draka naruby. Na laťkách si označte 15 cm od středu, sem nalepte na papír čtverečky lepicí pásky, uprostřed je propíchněte a protáhněte jimi provázky zauzlované na laťkách na líc draka. Provázky o délce asi 20 cm na lícové straně svažte a ukončete smyčkou. Když provázky napnete, měla by smyčka být uprostřed nad křížením latěk. Ke smyčce přivažte provázek namotaný na kus dřívka a můžete jít pouštět draka.

Osladˇ si podzimní den!

BeBe
Dobré ráno

Nastartuj ráno s BeBe

Plyšoví mazlíci na hraní i odpočívání.

200 KČ NÁKUPU = 1 BOD

10 BODŮ = MEGA PLYŠÁK ZA 149 KČ

Do PENNY dorazili plyšoví zvířecí kamarádi, kteří si nejen rádi hrají, ale milují i pořádný odpočinek. Stačí rozepnout suchý zip a rázem jsou z nich měkoučké polštářky, na kterých si každý rád pohoví.

Jak si pořídit plyšového mazlíčka? Za každých **200 Kč nákupu v PENNY získáte 1 bod** a za **10 bodů** nalepených do sběratelské kartičky získáte **mega plyšáka za 149 Kč.** Bez bodů plyšáka pořídíte za 399 Kč. Vyberte si svého oblíbence, nebo je nasbírejte rovnou všechny!

Kachnička

Kocourek

Ovečka

Hrošík

Tučňák

Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 20. 10. 2021. Získané body lze uplatnit do 26. 10. 2021. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market. Fotografie je pouze ilustrativní. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

PENNY.

Sekaná

Když už opravdu nevíme, co vařit, dáme se do sekané. Každý ji má rád a nejspíš se jí nepřejí. Jenže ony se dají se základním receptem dělat divy. A najednou to není „zase jen ta sekaná“. Zkuste to!

Základní recept

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 1 HODINA

1 lžíce másla
2 větší cibule, nakrájené nadrobno
750 g mletého masa, směs hovězího a vepřového
2 vejce
2 lžičky soli + 1 lžička mletého pepře
2 lžičky majoránky
5 stroužků česneku, drcených
2 lžíce plnotučné hořčice
6 hrstí strouhanky

1. Rozehřejte máslo v malém rendlíku a nechte na něm zesklovatět cibuli. S ostatními ingrediencemi kromě strouhanky ji dejte do velké mísy.

2. Propracujte důkladně rukama, až se vše dokonale propojí. Strouhanku přidávejte postupně. Kdyby se vám zdálo, že směs nedrží dobře pohromadě, přidejte trochu mléka nebo vody. Nakonec celou syrovou sekanou několikrát bouchněte o pracovní plochu, abyste z ní vyhnali vzduch a při pečení nepraskla. Předehřejte troubu na 180 °C.

3. Namočte si ruce a vytvarujte jednu velkou nebo dvě malé šišky sekané. Uhlaďte je vodou, přesuňte do pekáče, podlijte trochou vody a zakryjte druhým pekáčem. Během pečení, které trvá hodinu, občas polijte sekanou výpekem a podlijte ji vodou. Posledních 10 minut pečte bez přikrytí.

Sekaná výborně chutná s bramborovou kaší a kyselou okurkou nebo jen tak s chlebem.

Sekaná ve slanině

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | PEČENÍ: 60 MINUT

Základní recept +
2 lžíce sušeného tymiánu
80 g mandlí, celých a loupaných
100 g meruňkového džemu
80 ml vody
22 plátků slaniny

Předehřejte troubu na 220 °C. K surovinám ze základního receptu přidejte tymián (můžete vynechat majoránku) a mandle. Všechny suroviny propracujte a vytvarujte sekanou jako v základním receptu.
V rendlíku přiveďte k mírnému varu meruňkový džem s vodou a vařte 4–5 minut.
Na plech vyložený pečicím papírem rozložte od středu do stran a našikmo plátky slaniny. Přesuňte na ně sekanou a překřížením plátků ji pevně obalte. Potřete meruňkovým džemem a pečte 45–60 minut, průběžně potírejte. Před podáváním nechte sekanou 10 minut odpočinout.

Sekaná s nejlepší glazurou

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | PEČENÍ: 35 MINUT

Základní recept +
NA GLAZURU:
100 g kečupu
1½ lžičky jablečného octa
2½ lžíce hnědého cukru
1 stroužek česneku, drcený + sůl a pepř

Předehřejte troubu na 180 °C. Sekanou připravte podle základního receptu a vytvarujte několik menších šišek. Potřete je glazurou smíchanou z uvedených surovin. Pečte zhruba 20 minut, pak je znovu potřete a pečte ještě 10–15 minut.

Muffiny ze sekané

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | PEČENÍ: 20 MINUT

Základní recept +
2 lžičky provensálského koření
30 kuliček mini mozzarelly
100 g čedaru, nastrouhaného + chilli vločky
strouhaný sýr Grana Padano k podávání

Předehřejte troubu na 180 °C. Do směsi ze základního receptu přidejte provensálské koření. Rozdělte ji do formiček na muffiny, doprostřed masa ukryjte mini mozzarellu. Navrch rozdělte čedar a posypte špetkou chilli vloček. Pečte 15–20 minut dozlatova. Podávejte se sýrem Grana Padano. Můžete navíc doplnit omáčkou na pizzu a osmaženými bylinkami.

Sekaná zapečená s rajčaty

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | PEČENÍ: 45 MINUT

Základní recept +
100 g anglické slaniny, nakrájené na kousky a osmažené dokřupava
2 lžíce worcesterské omáčky
2 lžíce rajčatového protlaku
1× 400g konzerva krájených rajčat
125 ml vody
60 ml javorového sirupu
sýr Grana Padano a bylinky na ozdobu

Předehřejte troubu na 200 °C. K surovinám ze základního receptu přidejte slaninu, worcester a rajčatový protlak. Vytvarujte šišku a dejte ji do pekáčku. Přelijte rajčaty, zalijte vodou a javorovým sirupem a pečte 45 minut. Před podáváním nechte 10 minut odpočinout. Podávejte ozdobené sýrem a bylinkami.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

Na dovolenou k moři nejezdíme

Už po prvních slovech v telefonu je jasné, že Štěpánka Náhlíková je příjemná. Klidná. A přitom má dost ráda rock a nechá si třeba obarvit vlasy namodro. Pokladní v PENNY v Kravařích ve Slezsku.

ŠTĚPÁNKA NÁHLÍKOVÁ

KRAVAŘE VE SLEZSKU

Koláčky

30 KOLÁČKŮ | PŘÍPRAVA 1½ HODINY | PEČENÍ: 20 MINUT

NA TĚSTO:
1 kostka droždí (42 g)
250 ml vlažného mléka
100 g krupicového cukru
1 sáček vanilkového cukru
500 g hladké mouky
4 žloutky + 200 ml oleje
špetka soli
strouhaná kůra z ½ citronu
1–2 lžíce tuzemáku
1 vejce na potírání

NA NÁPLŇ:
4 jemné tvarohy BONI
4 žloutky
100 g moučkového cukru
vanilkový cukr
rozinky, namočené v tuzemáku
povidla

NA DROBENKU:
150 g másla
150 g moučkového cukru
1 sáček vanilkového cukru
200 g hladké mouky
strouhaná kůra z 1 citronu

NA POTÍRÁNÍ:
2 lžíce rozpuštěného másla
2 lžíce tuzemáku

Na kvásek rozdrobte droždí do misky s vlažným mlékem a trochou cukru. Do mísy robotu dejte zbývající suroviny na těsto, vlijte vzešlý kvásek a vypracujte hladké těsto. Zatímco robot hněte, smíchejte suroviny na náplň kromě povidel. Totéž udělejte s drobenkou, zpracujte ji prsty do malých hrudek. Těsto nenechávejte kynout, hned z něj vytvarujte placky jako na ovocné knedlíky, vložte náplň a uzavřete. Nahoře udělejte důlek, lžičkou ho naplňte povidly, potřete prošlehaným vejcem a posypte drobenkou. Koláčky pečte v troubě předehřáté na 180 °C dozlatova. Ještě horké je potřete máslem smíchaným s tuzemákem.

„S PENNY jsem od začátku, to už je jedenáct let, kdy ho u nás otevřeli. Jsem tu děsně spokojená. Znám se s lidmi, kteří k nám pravidelně chodí nakupovat, prohodíme slovo, když se potkáme… Jsem sice pokladní, ale dělám všechno. Vykládám zboží, ale nejradši se motám kolem dopeku.“ Štěpánka tím myslí pekárenský úsek. Proč zrovna tam?

„Měla jsem před časem sen, že se stanu cukrářkou. Že budu vyrábět krásné dorty, zákusky… A ono se to povedlo. Stejný sen měla i moje kamarádka, zařídily jsme si cukrárnu a krásně jsme ji vybavily, jako v Paříži. Jenže nějak se nám iluze rozplynuly a tu naši krásnou cukrárnu jsme zavřely.“ Štěpánka se pokorně vrátila do PENNY. A ráda. Dokáže donekonečna chválit svoji práci, že je dobře placená, že vedoucí má pochopení, když si musí vzít jeden

Od kamarádky si klidně nechala obarvit vlasy namodro a zaplatila za to. A ta kamarádka všechny ty peníze poslala dětem do Afriky.

FOTO: MAREK BARTOŠ, PETR VOKUREK, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

den dovolenou kvůli nemocné dceři, že v PENNY „prodáváme pořád levně a přitom dobré zboží“, že by jinam už nešla. S manželem, jedináčkem, bydlí v domě jeho rodičů. „To byste nevěřila, jak strašně hodnou mám tchyni,“ vypráví. „Kdykoliv nám pomůže.“ Můj muž, ten je taky úžasný. Pracuje jako ošetřovatel v opavské psychiatrii, dvacet pět let, už místo vojny se staral o staré lidi v domově důchodců. A náš kluk, tomu je sedmnáct, se dal stejným směrem, chodí na zdravotní školu.“ Péči o druhé mají zřejmě osudovou. „I moje maminka je neuvěřitelná. Žije v Německu a stará se o staré nemocné lidi jako pečovatelka,“ říká Štěpánka. Na dovolenou k moři se nechystají. Nikdy. „To my radši jedeme do Prahy, tam se touláme a pak jdeme na koncert, všichni čtyři. Už mám lístky na další koncert Metallicy, tuhle kapelu máme dost rádi.“ A máte nový sen? „To mám. Držet se PENNY, péct cukroví a koláče jen pro známé. A pro naši rodinu. Mám zlatou rodinu.“

Štěpánka je zvláštní osoba. Je pozitivní, v každé situaci umí objevit to dobré. Nekonečně si považuje své rodiny, muže, co pracuje jako ošetřovatel, syna, co jde v jeho stopách, dcery, která zvládá nemoc páteře, i tchyně a maminky, které jsou nejlepší na světě.

Těstovinové placičky s kuřecím masem

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 10 MINUT | SMAŽENÍ: 25 MINUT

250 g těstovin
sůl, pepř, kari koření
2 lžíce olivového oleje
1 cibule, nakrájená nadrobno
300 g kuřecích prsou, nakrájených na nudličky
hrst strouhaného sýra nebo nadrobené nivy
olej na smažení

NA TĚSTÍČKO:
200 g hladké mouky
½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
3 vejce
175 ml mléka + sůl

K PODÁVÁNÍ:
strouhaný sýr nebo nadrobená niva
čerstvá zelenina

Uvařte těstoviny podle návodu na obalu. V pánvi rozehřejte olej a opečte na něm cibuli. Přidejte nakrájené maso, osolte, opepřete a přidejte kari a vše opečte doměkka. Rozšlehejte mouku, prášek do pečiva, vejce, mléko a sůl na těstíčko řídké jako na palačinky. Do mísy s těstíčkem nasypte těstoviny, promíchejte dobře, pak ještě maso a strouhaný sýr a znovu promíchejte. Na pánev s rozpáleným olejem dávejte lžící placičky a osmažte je z obou stran dozlatova. Podávejte posypané sýrem a se zeleninou.

Platnost kuponu od 12. 8. do 18. 8.

39,90 S KUPONEM BEZ KUPONU *59,90 33%

2 000006 674043

ZMRZLINA DISCO POP RIOS
5x70ml

PENNY.

Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 12. 8. do 18. 8. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 19. 8. do 25. 8.

54,90 S KUPONEM BEZ KUPONU *84,90 35%

2 000006 674128

MUSLI 3 DRUHY ČOKOLÁDY & CHIA CRIP CROP
750g

PENNY.

Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 19. 8. do 25. 8. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 26. 8. do 1. 9.

109,90 S KUPONEM BEZ KUPONU *169,90 35%

2 000006 674135

SCHIRMER KAFFEE CLASSICO
zrnková, 1000 g

PENNY.

Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 26. 8. do 1. 9. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 2. 9. do 8. 9.

59,90 S KUPONEM BEZ KUPONU *89,90 33%

2 000006 674067

LASAGNE BOLOGNESE PENNY READY
1000g

PENNY.

Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 2. 9. do 8. 9. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 9. 9. do 15. 9.

34,90 S KUPONEM BEZ KUPONU *69,90 50%

2 000006 674098

MRAŽENÁ LESNÍ SMĚS PENNY
450g

PENNY.

Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 9. 9. do 15. 9. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 16. 9. do 22. 9.

89,90 S KUPONEM BEZ KUPONU *119,90 25%

2 000006 674074

SALÁM VYSOČINA ŘEZNÍKŮV TALÍŘ
700g

PENNY.

Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 16. 9. do 22. 9. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 23. 9. do 29. 9.

39,90 S KUPONEM BEZ KUPONU *69,90 43%

2 000006 674036

JAHODY MRAŽENÉ PENNY
750g

PENNY.

Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 23. 9. do 29. 9. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 30. 9. do 6. 10.

49,90 S KUPONEM BEZ KUPONU *89,90 44%

2 000006 674104

PARA OŘECHY NATURALIA
200g

PENNY.

Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 30. 9. do 6. 10. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Nakupujte hezky česky

PENNY.

PIVO Staročech V NOVÉM

Staročech je české pivo z českých pivovarů, na jehož chuť dohlížejí zkušení sládkové. Nyní má nové logo a nové obaly. Na zdraví!

SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ KARLOVA KORUNA
obsahuje 65 % masa.

KUŘE NA PAPRICE KARLOVA KORUNA
Tuto novinku s rychlou a jednoduchou přípravou prostě musíte ochutnat.

SALÁT Z BÍLÉHO ZELÍ
Jen otevřete sklenici a salát je hotový!

NOVINKY

CRIP CROP RAW

Vyberte si raw tyčinky ze tří možných příchutí: malinové, z maracuji a kokosu anebo z kakaových bobů.

Oplatky s vanilkovou, lískooříškovou anebo čokoládovou náplní jsou klasika, která nikdy nezklame.

KARLOVA KORUNA LINECKÁ SMĚS

Obsahuje červený i černý rybíz, maliny. Je dokonalá jako náplň do pečiva, do dortů anebo jen tak na pečivo.

DUHOVÉ KROUŽKY

Crip Crop přichází s novinkou pro nejmenší zákazníky. Duhové kroužky jsou bez umělých barviv a aromat.

SNACK KREKRY KARLOVA KORUNA

Výborné „zobání“ pro jakoukoli příležitost.

NOVINKY

TŘTINOVÝ CUKR

MY BIO třtinový cukr pochází z ekologického zemědělství.

MY BIO KÁVA 100% ARABICA

Prémiová 100% Bio arabica z certifikovaných organických plantáží. Bohaté aroma, intenzivní chuť s podtóny tmavé čokolády a oříšků.

NOVĚ V PENNY

Rozšiřujeme výběr nejrůznějšího koření. Tentokrát jsme do prodejen přidali koření na americké brambory a na steak a také vzácnou himálajskou sůl úplně na všechno.

POLÉVKOVÉ NUDLE

Jsou krásně „vlasové“ a určitě vám každou masitou nebo zeleninovou polévku ozdobí a ochutí.

NOVINKY

HARYK
je nová značka pochoutek pro psy. Začínáme drůbežími anebo hovězími kousky v omáčce.

KOČIČKY
mají také na výběr z drůbežího a hovězího, navíc si pochutnají ještě na rybím mase.

Haryk & Micinka

Vašim mazlíčkům rozhodně budou chutnat úplně nové receptury jejich krmení: s drůbežím, s hovězím, dokonce i s rybím masem.

#KONEC PLYTVANI
S MARTINEM ŠKODOU
Kouzla se špekáčky
Nevyhazujte, co vám zbylo z minulého vaření. Budou se vám tentokrát hodit brambory, kořenová zelenina, vařené nebo pečené maso a hlavně špekáčky, které jste třeba nakoupili na grilování, ale ono začalo pršet.
REZNÍKŮV
Špekáčky
VEPŘOVÉ

Buřtguláš bez mouky

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 1 HODINA

60 g sádla
600 g kvalitních špekáčků, nakrájených na kousky
2 velké cibule, nakrájené nahrubo
5 stroužků česneku, nakrájených na plátky
2 lžíce mleté sladké papriky
chilli koření podle chuti
2 lžičky drceného kmínu
1 litr vývaru nebo vody
800 g vařených brambor od oběda, oloupaných, nakrájených
sůl a pepř + pár kapek octa

Rozehřejte v kastrolu polovinu sádla a opékejte na něm špekáčky ze všech stran. Jakmile se zbarví, dejte je stranou. Do kastrolu přidejte zbytek sádla a nakrájenou cibuli, restujte asi 10 minut, až cibule začne zlátnout. Přidejte plátky česneku a pokračujte dalších 5 minut. Pak zasypte sladkou paprikou, chilli i kmínem a vše krátce orestujte.
Základ zalijte vývarem nebo vodou a vařte zhruba 20 minut, pak směs rozmixujte. Vraťte do kastrolu špekáčky a při nižší teplotě vařte dalších 10 minut. Na závěr doplňte uvařenými bramborami – ⅔ dejte rovnou do hrnce, ⅓ nejdříve v oddělené nádobě rozmixujte s trochou základu guláše a teprve pak přidejte do hrnce – rozmixovanými bramborami se guláš krásně zahustí. Guláš podle své chuti osolte, opepřete a okyselte kapkou octa. Podávejte s čerstvým pečivem.

Z prostého jídla, jakým je buřtguláš, jde udělat výborné pochutnání. Stačí jen zvolit recepturu, přidat případné koření a je to!

Masový salát se špekáčky

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT

500 g pečeného nebo vařeného masa, co vám zbylo
1 lžíce rostlinného oleje
2 cibule, nakrájené natenko
sůl a pepř
300 g kvalitních špekáčků, oloupaných, nakrájených na půlkolečka
4 kyselé okurky, nakrájené na plátky + k podávání
3 vejce, vařená natvrdo, nakrájená na malé kousky
2–3 lžíce majonézy + 1 lžíce kečupu
1 lžíce plnotučné hořčice
obyčejný chléb či bageta k podávání

Maso natrhejte na vlákna, dejte do mísy a promíchejte s olejem. Přidejte cibuli, kterou mírně posolte – hezky zkřehne. K tomu pak špekáčky, okurky a vejce. Vše promíchejte, přidejte majonézu, kečup a hořčici, znovu zamíchejte a dochuťte solí a pepřem. Podávejte s pečivem a dalšími okurkami. Tip: Pokud vám zbyla kořenová zelenina, nakrájejte ji na plátky, krátce orestujte na přepuštěném másle a pak přidejte do salátu. Můžou to být i brambory, sterilovaná paprika nebo malé kousky jablka.

Výborná obloha na chleba, ke které bude určitě chutnat dobře vychlazené pivo.

Špíz v bagetě s dresinkem

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT
OPÉKÁNÍ: 5 MINUT | PEČENÍ: 10 MINUT

600 g masa, např. vepřová panenka, kuřecí prsa..., nakrájeného na kostičky
3–4 špekáčky, nakrájené stejně jako maso
2 cibule, nakrájené na kolečka
1 žlutá paprika, nakrájená na kostičky
1 červená paprika, nakrájená na kostičky
1 cuketa, nakrájená na kostičky
sůl a čerstvě mletý pepř
1 lžička mleté sladké papriky
1 lžička sušeného česneku
3 lžíce rostlinného oleje + na potření
5 baget a kyselé okurky, nakrájené na podélné plátky, a natenko nakrájené jarní cibulky k podávání

NA DIP:

2 lžíce steakové hořčice
2 lžíce dijonské hořčice
2 lžíce kremžské či plnotučné hořčice
1 lžíce rostlinného oleje
1 lžíce medu
1 lžíce meruňkového džemu

Předehřejte troubu na 200 °C.
Maso, špekáčky a zeleninu ochuťte solí, pepřem, paprikou a česnekem. Vše pokapejte olejem, a pokud máte čas, nechte vše chvíli marinovat. Pak zeleninu i maso rozdělte na 5 stejných dílů, potřete je olejem, napíchejte na špíz a prudce je nechte „zatáhnout“ ze všech stran na rozpálené pánvi tak, aby maso zůstalo šťavnaté a zelenina změkla. Pak špízy přesuňte do trouby či na gril a nechte 10 minut dopéct.
Zatím si připravte dip. Všechny suroviny dobře promíchejte, případně dochuťte solí a pepřem.
Rozpečte krátce bagety v troubě, podélně je nakrojte, spodní stranu potřete dipem, pokládejte plátky okurek a do bagety stáhněte špíz, ozdobte cibulkou. Podávejte jako rustikální jídlo do ruky.

Teprve uložené v dobře rozpečené bagetě, doplněné spoustou zeleniny a pochutin jsou špízy dokonalé. K nakousnutí!

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: DENISA HŘIČIŠČOVÁ

Vuřty na pivě

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT
OPÉKÁNÍ: 30 MINUT | PEČENÍ: 20 MINUT

50 g sádla
600 g špekáčků, oloupaných, podélně rozpůlených a nařízntutých
150 g špeku nebo slaniny, nakrájené na malé kostky
3 cibule, nakrájené na půlměsíčky
2 přezrálé papriky, zbavené semínek, nakrájené na kousky
1 feferonka, zbavená semínek, nakrájená najemno
5 stroužků česneku, nakrájených na plátky
120 g rajčatového protlaku
1 lžíce mleté sladké papriky
špetka chilli vloček
2 bobkové listy
600 g přezrálých rajčat nebo rajčatového pyré
2 lžíce tekutého medu nebo podle chuti
300 ml polotmavého piva Staročech
sůl a pepř
čerstvé pečivo, nakrájená cibulka a nakrájená feferonka k podávání

Předehřejte troubu na 220 °C. Rozpalte ve větším kastrolu sádlo a opečte na něm dozlatova špekáčky. Vyndejte a nechte zatím stranou. Do kastrolu vhoďte špek, cibuli a nakrájené papriky a všechno restujte asi 8 minut. Přidejte feferonku a plátky česneku a restujte dalších 5 minut.
V dalším kroku přidejte protlak, mletou papriku, chilli, bobkové listy a chvilku opékejte. Na závěr přihoďte rajčata či vlijte pyré, přilijte med, pivo, osolte, opepřete a ochucenou zeleninovou směs duste asi 15 minut.
Do pekáčku rozložte opečené špekáčky, zalijte je zeleninovou směsí a pečte zhruba 20 minut. Vuřty na pivě by na závěr měly být pěkně opečené dozlatova. Podávejte s pečivem, posypané cibulkou nebo nakrájenou feferonkou.

Různá masa se špekáčky docela harmonicky souzní. Doplní se vzájemně, ale také vyhraní. Je to dobré!

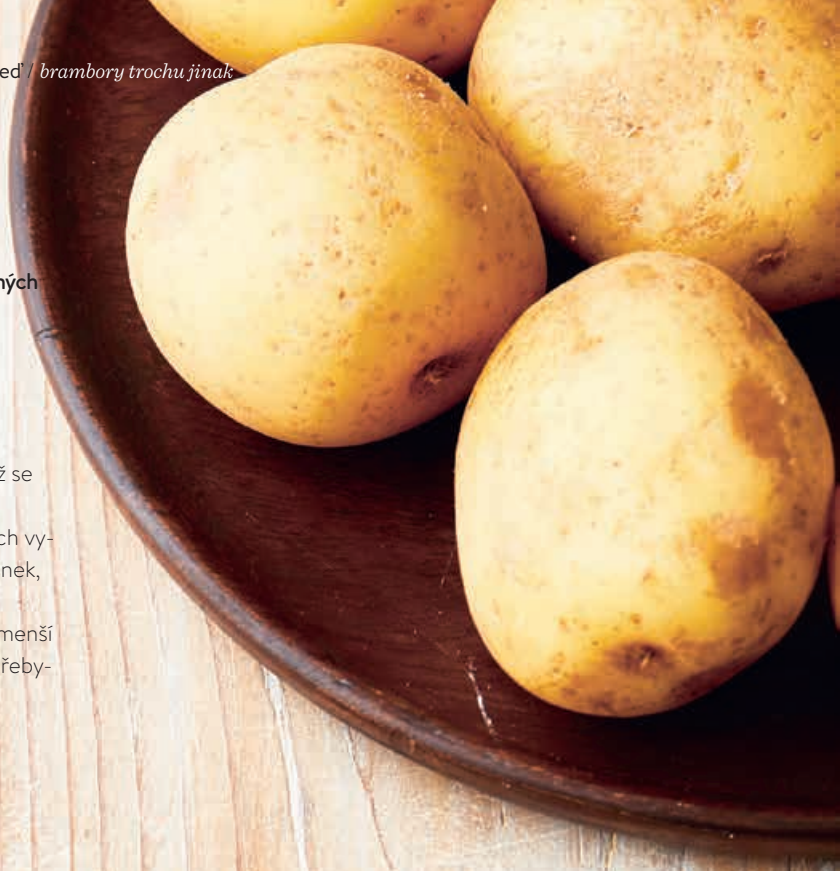
PIVO VÝČEPNÍ SVĚTLÉ
Staročech
Pro všechny dobré sousedy a přátele.
PREMIUM
ORIGINAL
LEŽÁK
PIVO LEŽÁK SVĚTLÝ
Staročech
PREMIUM
ČESKÉ PIVO
PIVO VÝČEPNÍ SVĚTLÉ
Staročech
ORIGINAL
UVAŘENO V ČESKÉ REPUBLICE
PIVO LEŽÁK SVĚTLÝ
Staročech
LEŽÁK
ČESKÉ PIVO
EXKLUZIVNĚ V
PENNY.

Brambory

trochu jinak

Zkuste s námi nové recepty na to, jak si poradit v kuchyni s bramborami. Nám ohromně chutnalo.

2. Bramborový chléb



1. Bramboráky s houbami

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | OPÉKÁNÍ: 25 MINUT

800 g směsi čerstvých hub
1 lžíce másla
sůl a pepř
800 g brambor
4 vejce
10 stroužků česneku, drcených
½ lžičky drceného kmínu
2 lžíce majoránky
200 g hladké mouky
sádlo na smažení

Nakrájejte houby na malé kousky a opékejte je na másle, až se odpaří voda. Houby osolte a nechte je vychladnout.
Oloupané brambory nastrouhejte najemno, v cedníku z nich vymačkejte přebytečnou tekutinu, přidejte houby, vejce, česnek, kmín, sůl, pepř, majoránku a mouku a umíchejte těsto.
V hlubší pánvi rozehřejte vyšší vrstvu sádla a smažte na ní menší placičky. Odkládejte je na papírové utěrky, aby se zbavily přebytečného tuku. Podávejte samotné nebo s kysaným zelím.

2. Bramborový chléb

1 BOCHNÍK | PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLADNUTÍ | KYNUTÍ: 3 HODINY | PEČENÍ: 1¼ HODINY

200 g brambor
20 g čerstvého droždí
1 lžička krupicového cukru
cca 400 ml vlažné vody
75 g slaniny, nakrájené na drobné kostičky
150 g žitné celozrnné mouky Pernerka
200 g hladké pšeničné mouky + na posypání
1 lžička soli
1 lžička drceného kmínu

Předehřejte troubu na 200 °C. Umyté a neloupané brambory upečte doměkka, oloupejte je a nechte vystydnout. Pak je propasírujte nebo nastrouhejte do mísy.
Droždí rozdrobte do 200 ml vlažné vody, přidejte cukr a nechte vzejít.
Na suché pánvi opražte slaninu, nakrájenou na velmi drobno. Brambory v míse zasypejte oběma moukami, solí, kmínem a opraženou slaninou. Přilijte nejdřív 200 ml vody s droždím, vypracujte důkladně těsto dohladka, podle potřeby přilévejte další vodu. Těsto zakryjte nahřátou utěrkou a nechte kynout 2 hodiny. Můžete ho taky nechat kynout přikryté potravinářskou fólií přes noc v lednici.
Vykynuté těsto vyklopte na vál, vytvarujte hladký bochník, posypte ho moukou, několikrát bochník ostrým nožem příčně rozřízněte a nechte znovu kynout na teplém místě pod utěrkou asi 1 hodinu.
Předehřejte troubu na 220 °C, na dno položte kastrůlek s ½ litru vody. Bochník podsypaný moukou pečte v předehřáté troubě 30–40 minut. Nakonec ho nechte vychladnout na mřížce.

3. Bramborové taštičky s povidly

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 8 MINUT

NA TĚSTO:
800 g brambor, vařených den předem
sůl
1 vejce
200 g hrubé mouky
100 g krupice

NA NÁPLŇ:
švestková povidla
trocha rumu

NA POSYPÁNÍ:
mletý mák
moučkový cukr
rozpuštěné máslo na polití

Oloupané brambory nastrouhejte najemno nebo propasírujte. Dejte je na vál, osolte, přidejte vejce, mouku a krupici. Vypracujte a vyválejte ho na pomoučněném válu na placku silnou asi 3 milimetry. Do povidel přidejte rum a promíchejte, případně přilijte trochu vody.
Dejte vařit do hrnce dostatek osolené vody. Nakrájejte rádýlkem čtverce 8 × 8 cm. Doprostřed každého dejte kopeček povidel, přehněte těsto do trojúhelníku a okraje dobře uzavřete, aby náplň nevytekla.
Taštičky vhoďte do vařící vody a vyndejte je děrovanou naběračkou, až vyplavou. Na talíři je posypte mákem smíchaným s cukrem a zalijte máslem.

3. Bramborové
šátečky s povidly

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: DENISA HŘIČIŠČOVÁ, NÁDOBÍ ZAPŮJČILA FIRMA: NÁBYTEK SPOMYŠL

Bramborová lepenice se slaninou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT

1 kg brambor, oloupaných, nakrájených na kostky
1 lžička soli
na špičku nože kmínu
2 lžíce sádla
1 větší cibule, nakrájená na kostičky
150 g anglické slaniny, nakrájené nadrobno
500 g kysaného zelí

Vhoďte do hrnce brambory, zalijte je teplou vodou, přidejte sůl a kmín a vařte je 15 minut doměkka.
Zatímco se vaří brambory, rozehřejte sádlo na pánvi a opečte dozlatova cibuli spolu s anglickou slaninou.
Vysypte do kastrolu zelí a nechte 15 minut dusit.
Brambory sceďte a nechte si 3 lžíce vody z vaření.
Šťouchadlem brambory nahrubo rozšťouchejte spolu s vodou, kterou jste si dali stranou.
Zelí sceďte a vmíchejte ho do brambor, přidejte cibuli se slaninou i sádlem a promíchejte. Tuhle výbornou večeři můžete dochutit lákem ze zelí.

Bramborová polévka s párkem a vejcem

2–4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT

3 lžíce másla
1 větší mrkev, oloupaná, nastrouhaná nahrubo
2 řapíky celeru nebo kus oloupané bulvy, nakrájené na kostičky
3 větší brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
špetka drceného kmínu
sůl
1½ litru vody
1 debrecínský párek, nakrájený na kolečka a opečený na pánvi
3 vejce natvrdo, nasekaná nahrubo
2 stroužky česneku, drcené
majoránka
1 lžíce hladké mouky
petržel, libeček nebo pažitka, nasekané

V hrnci opečte na 2 lžících másla mrkev a celer. Pak přidejte brambory, kmín, sůl a zalijte vodou. Po 10 minutách přidejte párek, vejce, česnek a majoránku.
Do rozpuštěné třetí lžíce másla v kastrůlku přisypte mouku a vymíchejte jíšku. Ještě horkou ji vlijte do polévky a důkladně promíchejte.
Pár minut ještě vařte, pak přidejte bylinky a podávejte.

Bramborová polévka s párkem a vejcem

POHYB! POHYB!

Pojďme se všichni rozběhnout, protáhnout, prostě dát svému tělu to, co mu skoro rok chybělo. A když něco chybí tělu, chátrá i mysl. Ale my to spolu roztočíme a k tomu se zdravě a úžasně najíme. Hýbeme se hezky česky!

Kuřecí miniřízečky s kari dipem

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | MARINOVÁNÍ: 30 MINUT | PEČENÍ: 25 MINUT

NA MÁTOVOU MARINÁDU:
hrst mátových lístků, nasekaných najemno
nastrouhaná kůra z ½ citronu a šťáva z 1 citronu
¼ stroužku česneku, prolisovaná
200 g bílého jogurtu
sůl a pepř
NA MINIŘÍZEČKY:
600 g kuřecích prsou
2–3 silnější plátky bílého toustového chleba
nastrouhaná kůra z 1 citronu
1 lžička mleté papriky
sůl a pepř
olivový olej
NA DIP:
4 lžíce meruňkového džemu
1 lžička kari koření
6 lžic majonézy
3 lžíce bílého jogurtu

Smíchejte ve větší míse suroviny na mátovou marinádu, osolte a opepřete ji. Vhoďte do mísy kuřecí prsa nakrájená na 2cm proužky a dobře promíchejte s marinádou. Zakryjte mísu potravinářskou fólií a v lednici nechte 30 minut marinovat. Zatím si připravte dip. Prohřejte v kastrůlku džem, přidejte do něj kari koření, aby se chutě propojily. Sundejte z plotny, nechte trochu vychladnout a vmíchejte majonézu a jogurt. Předehřejte troubu na 190 °C. Chleba rozmixujte na jemnou strouhanku, dejte do mísy, přidejte citronovou kůru, papriku, sůl a pepř. Marinované proužky masa obalujte v ochucené strouhance a rovnejte je do pekáče vyloženého pečicím papírem. Zakápněte olivovým olejem a pečte 20–25 minut dozlatova. Řízečky namáčejte do dipu, případně zakusujte chlebem.

Super smoothies

2 PORCE OD KAŽDÉHO | PŘÍPRAVA: 20 MINUT

tekutý med na doslazení
NA FIALOVÉ SMOOTHIE:
2 hrušky, zbavené jádřince a nakrájené na kousky
150 g mražených borůvek
100 ml čerstvé jablečné šťávy
NA BÍLÉ SMOOTHIE:
1 mražený banán, nakrájený na kousky
3 lžíce mletých mandlí
250 ml mléka
NA ORANŽOVÉ SMOOTHIE:
2cm kousek zázvoru, oloupaný a nastrouhaný najemno
1 mrkev, oloupaná a nakrájená nahrubo
200 g mraženého manga, nakrájeného
200 ml čerstvé pomerančové šťávy
šťáva z 1 limety
NA ZELENÉ SMOOTHIE:
1 mražený banán, nakrájený
200 g baby špenátu
250 ml čerstvé jablečné šťávy
šťáva z 1 limety

Ve vhodném přístroji rozmixujte dohladka suroviny na každé smoothie. Podle své chuti dosladťe medem.

V KAŽDÉ LAHVI RŮZNOBAREVNÉHO SMOOTHIE JE UKRYTÁ SPOUSTA VITAMINŮ. VEZMĚTE SI JE!

DOMÁCÍ MINIPIZZY JSOU VYMYŠLENÉ PŘESNĚ PODLE VAŠÍ CHUTI. UVIDÍTE!

Pizza z listového těsta

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 25 MINUT

320 g listového těsta
6 lžic rajčatového protlaku
1 lžíce kečupu
1 lžička sušeného oregana
75 g mozzarelly nebo čedaru
NA DOKONČENÍ:
koktejlová rajčátka, bazalka, olivy…

Předehřejte troubu na 180 °C. Těsto vyválejte a rozkrojte na čtyři stejné obdélníky. Nožem naznačte zhruba 1cm okraj a dejte na 15 minut péct dozlatova.
Smíchejte rajčatový protlak, kečup, oregano s 1 lžící vody. Nastrouhejte sýr a nakrájejte rajčátka a bylinky na kousky. Těsto vyndejte z trouby, spodní stranou lžíce mírně uhlaďte prostředek, potřete rajčatovou omáčkou, posypte sýrem, obložte podle chuti. Vraťte na 5–8 minut zapéct do trouby.

Domácí limonáda

6–8 PORCÍ OD KAŽDÉ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT

ZÁKLADNÍ LIMONÁDA:
1,6 litru vody
80 ml tekutého medu
240 ml citronové šťávy
BORŮVKOVÁ:
500 g borůvek
400 ml základní limonády
BROSKVOVÁ:
3 broskve, vypeckované
400 ml základní limonády
JAHODOVÁ:
500 g jahod
400 ml základní limonády
MALINOVÁ:
500 g malin
400 ml základní limonády

Na základní limonádu svařte 200 ml vody s medem na cukrový sirup a nechte vychladnout. Přelijte do džbánu, smíchejte s citronovou šťávou a dolijte zbývající vodou.
Borůvková: Borůvky svařte na mírném plameni v rendlíku, nechte je vychladnout a přeceďte přes jemné sítko. Smíchejte se 400 ml základní limonády.
Broskvová: Broskve nakrájejte, rozmixujte, přeceďte přes jemné sítko a smíchejte se 400 ml základní limonády.
Jahodová limonáda: Jahody nakrájejte, rozmixujte, přeceďte je přes jemné sítko a smíchejte se 400 ml základní limonády.
Malinová: Maliny rozmixujte, přeceďte je přes jemné sítko a smíchejte se 400 ml základní limonády.
Limonády podle chuti nařeďte vodou a dozdobte kousky ovoce. Přidejte led.

Salát do sklenice

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT

NA MAKOVOU ZÁLIVKU:
3 lžíce medu
2 lžíce máku, nemletého
250 g měkkého tvarohu, tučného
kůra z 1 citronu
1 lžíce citronové šťávy
3 lžíce bílého jogurtu

NA SALÁT:
100 g jahod, nakrájených
400 g směsi salátových lístků např. baby špenát, polníček…
150 g sýru feta
100 g borůvek
pár lístků máty na ozdobu

Smíchejte v misce suroviny na zálivku. Připravte si 4 uzavíratelné sklenice. Zálivku rozdělte na dno 4 sklenic, navrstvěte jahody, salátové listy, rozdrobený sýr a borůvky, ozdobte mátou. Před podáváním vyklopte salát do misek.

Banánové muffiny s borůvkami

20 MUFFINŮ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

115 g másla pokojové teploty
100 g hnědého cukru
1 sáček vanilkového cukru
2 vejce, pokojové teploty
80 g bílého jogurtu nebo zakysané smetany
4 zralé banány, rozmačkané
125 g hladké mouky
125 g špaldové mouky
1 lžička jedlé sody
špetka soli
½ lžičky mleté skořice
2 hrsti borůvek
100 g vlašských ořechů, nasekaných
olej na vymazání forem

Předehřejte troubu na 180 °C. Máslo a oba cukry dejte do mísy a elektrickým šlehačem vyšlehejte do světlé a nadýchané pěny. Pak postupně zašlehejte vejce. Přidejte jogurt, banány, obě mouky smíchané se sodou, solí a skořicí. Nakonec vmíchejte borůvky a ořechy.
Těsto přendejte do olejem vymazaných forem na muffiny a pečte je 20–30 minut, nebo až špejle zapíchnutá do těsta vyjde suchá. Vyndejte z trouby, nechte vychladnout ve formě, pak vyklopte.

OPRAVDOVÝ ENERGETICKÝ NÁBOJ UCÍTÍTE UŽ PŘI PRVNÍM SOUSTU. DOKONALÁ SVAČINA PŘI SPORTU.

MEDICINBAL SE STANE LEHKÝM PEŘÍČKEM, KDYŽ PŘIJMETE, ŽE JE DOBRÉ SE ZDRAVĚ A CHYTŘE NAJÍST.

Malinové řezy s ovesnými vločkami a oříšky

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 25 MINUT

125 g medu nebo javorového sirupu
100 g kokosového oleje
200 g ovesných vloček
50 g mletých mandlí
75 g strouhaného kokosu
špetka soli

NA MALINOVOU NÁPLŇ:

200 g mražených malin, povolených
1 lžíce medu nebo javorového sirupu

Předehřejte troubu na 180 °C a pečicím papírem vyložte zapékací mísu o velikosti cca 22×22 cm.
Dejte do kastrolu med nebo sirup a kokosový olej a na mírném plameni nechte rozpustit a promíchejte. Sundejte z plotýnky, vmíchejte vločky, mandle, kokos a sůl a dobře promíchejte. Dvě třetiny směsi vložte do formy a válečkem ji upěchujte tak, aby se dobře spojila a uhladila. Na 5 minut ji dejte do trouby.
Maliny s medem nebo sirupem dejte do rendlíku, rozmačkejte je vidličkou na pyré a nechte přejít mírným varem. Ochutnejte a podle potřeby dosladťe medem nebo sirupem. Malinovou náplň rozetřete na korpus ve formě a navrch rozdělte zbytek vločkové směsi. Pečte 15–20 minut dozlatova.

Super zdravá miska

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

200 g rýže, uvařené podle návodu na obalu v osolené vodě
1 jarní cibulka, nakrájená
hrst pažitky
1 batát, oloupaný a nakrájený na kostky
olivový olej
sůl a pepř
3 červené řepy, vakuované, nakrájené na plátky
100 g červené čočky, uvařené
1 avokádo, oloupané a nakrájené
pár kuliček baby mozzarelly
hrst borůvek
2 lžíce dýňových semínek

NA ZÁLIVKU:

80 ml olivového oleje
2 lžíce citronové šťávy
sůl a pepř

Do uvařené rýže vmíchejte jarní cibulku a pažitku. Předehřejte troubu na 200 °C. Kostky batátu protřeste v misce s 1 lžící oleje, osolte, opepřete a rozprostřete na polovinu plechu vyloženého pečicím papírem. Stejným způsobem ochuťte i plátky červené řepy a rozložte je na druhou půlku plechu. Pečte zhruba 40 minut doměkka. Nechte vychladnout. Na větší tác nebo mísu rozložte rýži, čočku, pečenou zeleninu a avokádo, zasypte mozzarellou, borůvkami, dýňovými semínky. Na závěr pokapejte zálivkou.

RYCHLE!

Hlad nečeká, chce uspokojit hned teď! A k tomu dokonale a rychle poslouží oříšky či semínka. Oplývají spoustou energie a celé balení se vejde do kapsy. Podobně fungují CRIP CROP tyčinky různých chutí. Až se vydáte sportovat, nezapomeňte si je přibalit.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: DENISA HŘIČIŠČOVÁ, NÁDOBÍ ZAPŮJČILA FIRMA: NÁBYTEK SPOMYŠL. DĚKUJEME TJ SOKOL NUSLE ZA UMOŽNĚNÍ FOCENÍ

Vzpřímeně do života

Zúčastnili jsme se přednášky Se Sokolem do života, kde hovořil profesor Pavel Kolář pro trenéry a cvičitelky o tom, jak moc je důležité přivést děti ke sportu mezi třetím až šestým rokem. A také o správném držení těla.

O tom, co na následující straně zdůrazňuje výkonný ředitel Sokola Marek Tesař – tedy, jak je důležité začít se sportem už od tří let života –, mluvila na červencovém setkání také Věra Smejkalová, spoluzakladatelka projektu Se Sokolem do života. A před ní seděl sokolík Pepík. Plyšový maskot chytrého, zábavného sportování pro děti právě v nejnižším věku. Je to skutečně důkladně propracovaná metodika, jak naučit děti správně se hýbat, potřebovat pohyb, mít dobrou koordinaci. A vše zábavně a vesele.

Po šesti ročnících se do projektu Se Sokolem do života zapojilo 90 tisíc dětí z mateřských školek a dalších 1656 různých organizací pro děti.

Je známé, že pokud si dítě zvykne nebo se mu dokonce hned zalíbí pohyb mezi třetím a šestým rokem, je velmi pravděpodobné, že v tom bude pokračovat a neopustí sportování po 15. roce, jak se velmi často stává.

Profesor Kolář na scéně

Světoznámého fyzioterapeuta podpora sportování malých dětí zaujala. Jak jinak! Náprava špatných návyků pohybu u malých dětí je jeho původní specializací. A nabídl se, že bude konzultovat metodiku cvičení. Jako první ovšem vystoupil na přednášce zúžené na základ pohybu: správné držení těla. K jeho vlastnímu překvapení na ni přišlo přes 200 cvičitelů a cvičitelek z celé země. A všichni byli naprosto soustředění na skvělou přednášku, prokládanou vtipem a obrazovým doprovodem na plátně.

Vzpomínal na svoji nezapomenutelnou učitelku, paní Mojžíšovou, která jedním pohledem na člověka z držení těla poznala, co ho trápí, jaká nemoc.

Vykládal, že správný pohyb při sportu malých dětí se zapisuje do jejich kostí, uspořádání kloubů, může tak podpořit zdravý vývoj dítěte.

Na závěr, korunovaný mohutným potleskem, profesor Kolář řekl:

„Je naprosto zásadní věnovat se dětem v předškolním věku. Je to období, kdy získávají pohybové návyky, které v dospělosti už nenahradí. K tomu, aby se pro děti stal pohyb přirozenou součástí jejich života a měly ho rády, jsou potřeba tři věci – podpořit jejich radost z úspěchu, vyvarovat se nadměrné jednostranné zátěže a dělat pohyb správně, aby nevznikaly špatné pohybové stereotypy. Věřím, že tento projekt a činnost Sokola je pro řešení tohoto společenského problému správná cesta.“

Ptáme se **Marka Tesaře**, výkonného ředitele České obce sokolské, jak vrátit děti ke sportu po dlouhé pauze v karanténě.

Sport *musí být* zábava

Jak se vám zalíbil projekt PENNY Hýbeme se hezky česky?
Byli jsme tím nápadem velmi nadšeni a rádi jsme se do projektu zapojili. Je jisté, že chcete podpořit mimo jiné přímo základní složky našeho spolku, a to je důležité. Peněz, zvláště v covidové době, je málo. Podobně jako my ve vedení sokolské obce reagovaly i jednotlivé sokolské jednoty, že se do projektu rády přihlásí.

Dovedete si představit, na co se budou hodit peníze pro jednotlivé oddíly?
Určitě na vybavení. Dozvídám se od některých oddílů, že se jim peníze budou hodit na dopravu a ubytování na turnajích. Ozvaly se moderní gymnastky, že by podporu použily na kostýmky, jiné oddíly na nové dresy, další na sportovní pomůcky.

Myslíte, že pandemická doba a pauza ve sportování poznamená dětskou generaci sportovců?
To záleží na konkrétním sportu. Mluvil jsem nedávno s trenérkou veslování a ta má obavy, že děti mezi 11 a 12 lety, kdy je ideální naučit se techniku veslování, ten výpadek poznamená. Myslím, že většina dětí se ke sportu vrátí, i když… děti v době od 12 do 14 let často sport opouštějí stejně a současná situace jejich rozhodnutí urychlí.

To nejspíš souvisí s pubertou?
Ano, přesně tak. U dívek to začíná o něco dříve, protože dospívají rychleji než chlapci. Děti mezi 13 a 16 lety mají jiné zájmy a pro pokračování ve sportu je to kritické období. Právě zde pak hraje dobrá parta zásadní roli. Nelze ale nevidět i jiné důvody. Jsou děti, které jsou předurčené k vrcholovému sportu. Odmala jsou tak nastavené i mentálně, baví je soutěžit a zvládají tréninkový dril. Ale stává se, že některé děti, které mají v deseti letech trénink čtyřikrát pětkrát týdně, svůj sport třeba už ve třinácti opouštějí a nechtějí se k němu vrátit, protože na něj nemají hezké vzpomínky. Sport musí být pro děti zábava, ne povinnost. Doporučuju proto hledat oddíly, kde se nepěstuje jen disciplína, ale i zábava. Pokud trenér umí dělat zábavu, motivovat a držet partu, v takových týmech děti zůstávají.

Co byste poradil rodičům, jak vést své dítě ke sportu?
Aby na to mysleli mezi třemi až šesti roky dítěte. To je doba, kdy si děti osvojují návyky. A pokud je jejich součástí pohyb, je pravděpodobné, že člověk bude ve sportu pokračovat nejen do 15 let, ale i jako dospělý, což je důležité nejen pro zdraví jedince, ale i celou společnost. Velmi se snažíme, aby se sportováním děti neskončily v pubertě, ale pokračovaly dále.

Co by se v tuzemském dětském sportu mělo zlepšit a jak?
Nejsem sice moc schopen posoudit úroveň na základních školách, ale vím, že se dlouhá léta volá po třetí hodině tělocviku. Za největší problém však jednoznačně považuji infrastrukturu. Děti by si třeba i rády šly zasportovat samy po škole, ale nemají kam jít. Podívejte se kolem – je spousta krásných školních hřišť, ale odpoledne jsou pod zámkem. Dostupnost sportovišť není dostatečná. Druhým problémem je finanční náročnost sportů. Ani fotbal už dnes není levnou záležitostí, už to nejsou jen kopačky a triko, ale dětská výbava může klidně stát deset i více tisíc ročně. Pozitivně však vnímám změny ve financování sportu, v nichž má mládežnický sport větší podporu než dříve, a to jak z Národní sportovní agentury, tak i z municipalit. A projekt PENNY Hýbeme se hezky česky do této myšlenky krásně zapadá.

FOTO: ARCHIV TJ SOKOL

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

160 000 ČLENŮ 1 100 JEDNOT **VÝKONNOSTNÍ SPORT**
5 500 CVIČITELŮ **SOKOLSKÉ CVIČEBNÍ PROGRAMY**
SPORTOVNÍ VŠESTRANNOST **KULTURA** 3 500 TRENÉRŮ
POHYBOVÁ GRAMOTNOST VZDĚLÁVÁNÍ
ÚSTŘEDNÍ ŠKOLA TRADICE **18 ZEMÍ SVĚTA**

SOKOL

SPORT **OBČANSTVÍ** **KOMUNITA** **OSOBNOST** **LASKAVOST**

Sokol je největší organizací v ČR věnující se sportu pro všechny a nesoutěžnímu sportu. Sokolský program je vhodný pro zájemce všech generací, kteří neusilují o maximální sportovní výkon, ale cvičí pro kondici, zdraví a radost z pohybu.

Sportovní oddíly v Sokole ale také podchycují a vychovávají mladé talenty ve více než osmdesáti sportovních odvětvích. Sokol je tedy zároveň jednou z největších základen výkonnostního sportu u nás. Sokolští sportovci reprezentují naši republiku na velkých mezinárodních soutěžích i na olympijských hrách.

V souladu s harmonickým rozvojem těla i ducha Sokol od svého založení podporuje i kulturní a společenskou činnost. V rámci Sokola aktivně působí přes 200 kulturních souborů, které pomáhají udržovat společenské dění i v menších městech a obcích.

WWW.SOKOL.EU

JACOBS

NA POHODU S KÁVOU JACOBS!

KUPTE 2 kávy Jacobs a **VYHRAJTE**

15x
KÁVOVAR
ETA NERO

200x
DÁRKOVÁ KARTA
V HODNOTĚ
1000 Kč

JACOBS-BR
ESTD
BREMEN

Soutěž probíhá: 12. 8. 2021 – 30. 9. 2021.
Registrace do soutěže probíhá odesláním SMS ve tvaru PENNYmezeraDATUMNAKUPUmezeraCASNAKUPU na telefonní číslo +420 736 370 446. Kompletní pravidla soutěže na www.kavajacobs.cz

Domy
svátební

Krásné plody podzimu

1. Nejlepší jablečný koláč

1. Nejlepší jablečný koláč

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

140 g hladké mouky
1 lžička kypřicího prášku do pečiva
špetka soli
120 g másla, pokojové teploty
110 g krupicového cukru + na posypání
1 sáček vanilkového cukru
2 vejce + 3 lžíce rumu
3 jablka, zbavená jádřinců a nakrájená na tenké plátky
moučkový cukr na posypání

Předehřejte troubu na 180 °C a dortovou formu o průměru 22 cm vyložte pečicím papírem.
Promíchejte mouku s kypřicím práškem a solí. Máslo s oběma cukry utřete nebo vyšlehejte v robotu do světlé nadýchané pěny. Postupně přidejte po jednom vejce, rum a mouku. Nakonec do těsta vmíchejte třetinu jablek.
Přesuňte těsto do formy, uhlaďte povrch a ozdobně pokládejte zbývajícími jablky. Posypte trochou krupicového cukru a pečte 40 minut, nebo až bude zapíchnutá špejle po vytažení suchá. Nechte vychladnout a vyndejte z formy. Před podáváním poprašte moučkovým cukrem.

2. Pečené hrušky se slaninou a vlašskými ořechy

2 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | OPÉKÁNÍ: 10 MINUT

160 g slaniny, nakrájené na kostičky
4 zralé pevné hrušky, zbavené jádřinců a nakrájené na klínky
sůl a pepř
1 lžíce bílého jablečného octa
1 lžíce hrubozrnné hořčice
50 ml olivového oleje
hrst opražených vlašských ořechů
nakrájená pažitka k podávání

Ve velké pánvi opečte dokřupava slaninu a dejte ji okapat na papírovou utěrku.
Nechte v pánvi 1 lžíci tuku. Hrušky osolte a opepřete a opékejte je za občasného otáčení 5–7 minut dozlatova. Přendejte na servírovací talíř a nechte vychladnout.
Pak prošlehejte ocet, hořčici a olej, osolte a opepřete. Ořechy zakápněte trochou oleje a osolte je. Zálivkou přelijte hrušky a navrch rozdělte ořechy a slaninu. Těsně před podáváním ozdobte pažitkou.
Servírujte jako přílohu třeba k pečenému vepřovému masu nebo jako hlavní jídlo.

7. Pečené hrušky se slaninou a vlašskými ořechy

Kořeněný švestkový kompot

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 10 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

12 švestek, podélně rozpůlených a vypeckovaných
100 g krupicového cukru
2 lžíce vody
1 lžíce balzamikového nebo jablečného octa
1 lžička perníkového koření
2 svitky skořice
2 proužky pomerančové kůry
oblíbená zmrzlina k podávání
NA OŘECHOVOU POSYPKU:
50 g hnědého cukru
1 lžička soli
1 lžička mleté skořice
špetka chilli koření
1 bílek
1 sáček vanilkového cukru
300 g vlašských ořechů, nasekaných

Dejte všechny suroviny od švestek po pomerančovou kůru do hrnce a přiveďte k mírnému varu, občas promíchejte, aby se cukr dobře rozpustil. Přiklopte a vařte 5–10 minut, aby švestky změkly. Odstavte a odstraňte skořici a pomerančovou kůru.
Připravte si ořechovou posypku. Troubu předehřejte na 150 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Smíchejte cukr, sůl, skořici a chilli. Ve velké míse vyšlehejte do pěny bílek s vanilkovým cukrem. Vhoďte ořechy, vsypte ochucený cukr a dobře promíchejte. Ořechy rozložte na plech a pečte 40 minut, v polovině pečení je obraťte. Nechte zchladnout. Kompot podávejte s oblíbenou zmrzlinou a ořechovou posypkou.

Ořechový dort s povidly

Ořechový dort s povidly

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

NA TĚSTO:
5 vajec, žloutky a bílky zvlášť
250 g másla, změklého a nakrájeného na kousky
100 g krystalového cukru
150 g hladké pšeničné mouky
150 g hladké špaldové mouky
½ sáčku kypřicího prášku do pečiva
½ lžičky mleté skořice
1 sáček vanilkového cukru
máslo a mouka na vymazání a vysypání formy

NA NÁPLŇ 1:
250 g švestkových povidel
80 g krupicového cukru
1 lžíce vanilkového pudinkového prášku
špetka soli
210 g vlašských ořechů

NA NÁPLŇ 2:
355 ml mléka
1 sáček smetanového nebo vanilkového pudinkového prášku
50 g krupicového cukru
špetka soli
100 g másla + 1 žloutek

Předehřejte troubu na 180 °C. Dvě dortové formy vymažte máslem a vysypte moukou. Zpracujte v robotu na hladké těsto žloutky, máslo, cukr, obě mouky, prášek do pečiva, skořici a vanilkový cukr. Těsto rozdělte do připravených forem a uhlaďte. Povrch potřete povidly. Z bílků, cukru, lžíce pudinkového prášku a špetky soli vyšlehejte tuhý sníh a rozetřete ho na povidlovou vrstvu. Nakonec posypte nasekanými ořechy. Pečte zhruba 30 minut a nechte vychladnout. Zatímco se korpusy pečou, zahřejte v kastrolu mléko smíchané s pudinkovým práškem, cukrem a špetkou soli, uvařte pudink. Sundejte z plotny, přidejte lžíci másla, žloutek a rychle prošlehejte. Zbylé máslo vyšlehejte a postupně do něj přidávejte pudink zchladlý na pokojovou teplotu. Náplň rozetřete na spodní korpus a navrch položte druhý korpus.

Šípkovo-jablečné želé

5 ZAVAŘOVACÍCH SKLENIC | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 40 MINUT | VYKAPÁNÍ: PŘES NOC

450 g šípků, zbavených bubáků a stopek
1 kg jablek, nakrájených na čtvrtky
cca 500 g želírovacího cukru

Rozmixujte šípky. Jablka zalijte v hrnci vodou, aby byla potopená, a vařte je do změknutí. Přidejte rozmixované šípky a vařte ještě 10 minut. Síto vyložte gázou a směs nechte přes noc vykapat do mísy. Na každých 600 ml vykapané tekutiny použijte 400 g želírovacího cukru a dále postupujte podle návodu na obalu. Před naléváním do sklenic nechte želé trochu vychladnout. Uzavřete, otočte dnem vzhůru a nechte chvíli stát.

Vdolky se švestkovými povidly

CCA 15 KUSŮ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT + KYNUTÍ | PEČENÍ: 50 MINUT | SMAŽENÍ: 15 MINUT

NA PEČENÁ POVIDLA:
2 kg švestek, vypeckovaných
2 lžíce octa
500 g krupicového cukru
½ lžičky mleté skořice
4 lžíce rumu
NA VDOLKY:
250 ml mléka
65 g krystalového cukru
½ kostky (20 g) droždí
500 g polohrubé mouky
špetka soli
1 vejce a 1 žloutek
55 g másla, rozpuštěného
olej na smažení
na ozdobu: zakysaná smetana smíchaná s vanilkovým cukrem a měkký tvaroh

Začněte povidly. Předehřejte troubu na 230 °C. Švestky v hlubším pekáči polijte octem, promíchejte a pečte 20–25 minut. Pak švestky rovnoměrně posypte polovinou cukru a pečte dalších 15 minut. Poté posypte zbývajícím cukrem a skořicí a pokračujte v pečení ještě 15 minut, až budou povidla správně hustá. Pak vmíchejte rum. Povidla přendejte do kastrolu a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Pokud je nespotřebujete všechna, dejte polovinu do vyvařených sklenic, navrch kápněte trochu rumu, zavíčkujte, otočte dnem nahoru a nechte tak do rána.
Vdolky začněte kváskem. Do misky se 100 ml vlažného mléka vsypte lžičku cukru a rozdrobte droždí. Na teplém místě nechte vzejít. Prosejte do mísy mouku a sůl, přidejte zbývající cukr, vejce se žloutkem, zbylé mléko, máslo a kvásek. Vypracujte hladké těsto. Přikryjte ho teplou utěrkou a nechte na teplém místě kynout 45–55 minut, aby zdvojnásobilo objem. Pak z těsta vyválejte na pomoučněném válu plát silný 1½ cm. Větším vykrajovátkem či hrnkem vykrajujte kolečka, přikryjte je utěrkou a nechte 25 minut odpočívat. V hlubší pánvi rozpalte olej. Do vdolků udělejte palcem důlek a vložte je do oleje. Jednu stranu smažte v přiklopené pánvi, druhou stranu bez poklice. Vdolky potřete silně povidly a ozdobte ochucenou zakysanou smetanou a tvarohem.

Pečené dýňové rizoto

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 25 MINUT

50 g másla
1 cibule, nakrájená
3 stroužky česneku, nasekané
šalvěj
250 g rýže arborio
50 ml bílého vína
600 g dýně, nakrájené na kostky
800 ml drůbežího nebo zeleninového vývaru
sůl a pepř
50 g sýru Grana Padano, nastrouhaného
hrst dýňových semínek opražených nasucho na pánvi

Předehřejte troubu na 180 °C. Rozehřejte v hrnci s poklicí vhodném do trouby polovinu másla a nechte na něm zesklovatět cibuli a česnek. Na minutku přidejte šalvěj. Vsypte rýži, promíchejte a 1–2 minuty opékejte. Podlijte bílým vínem a nechte ho odpařit. Přidejte dýni, vývar, promíchejte, osolte, opepřete, přiklopte poklicí a přiveďte těsně pod bod varu.
Přendejte na 25 minut do trouby a pečte, dokud není rýže uvařená na skus. Pak přidejte zbylé máslo a nastrouhaný sýr a dobře promíchejte. Rozdělte do misek, ozdobte dýňovými semínky a podávejte.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: DENISA HŘIČIŠČOVÁ, NÁDOBÍ ZAPŮJČILY FIRMY: FLOWERS & LIVING, NÁBYTEK SPOMYŠL

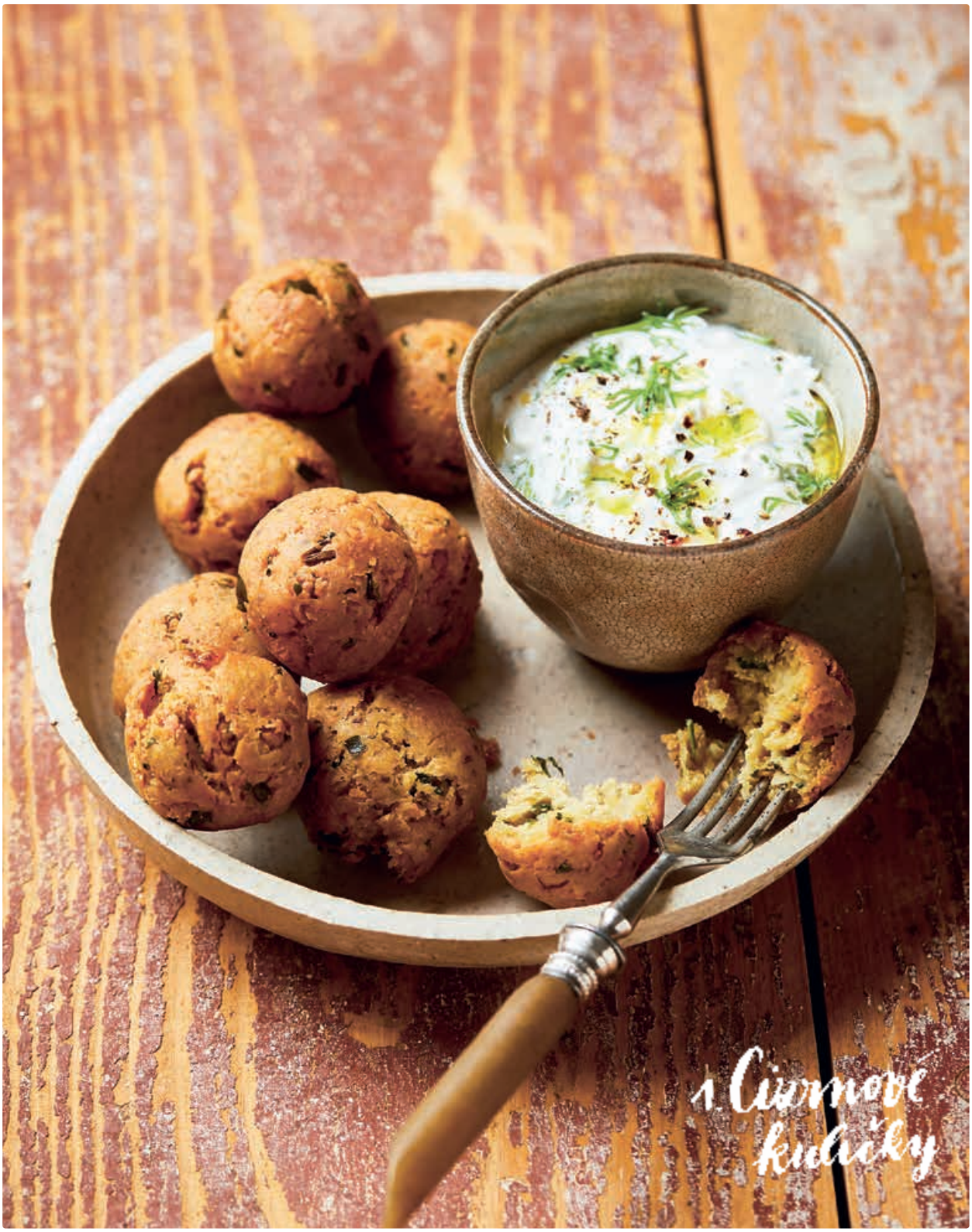
VĚŘTE JELENOVI
NOVÉ VŮNĚ
NOVÉ VŮNĚ
5 kg = 100 praní
JELEN
Barevn
3,6 L
80
JELEN
Barevné
JELEN
Čistič
JELEN
NA NÁDOBÍ
JELEN
Písek
2,7 L
60
JELEN
PRACÍ GEL
Konvalinky
2,7 L
60
JELEN
PRACÍ GEL

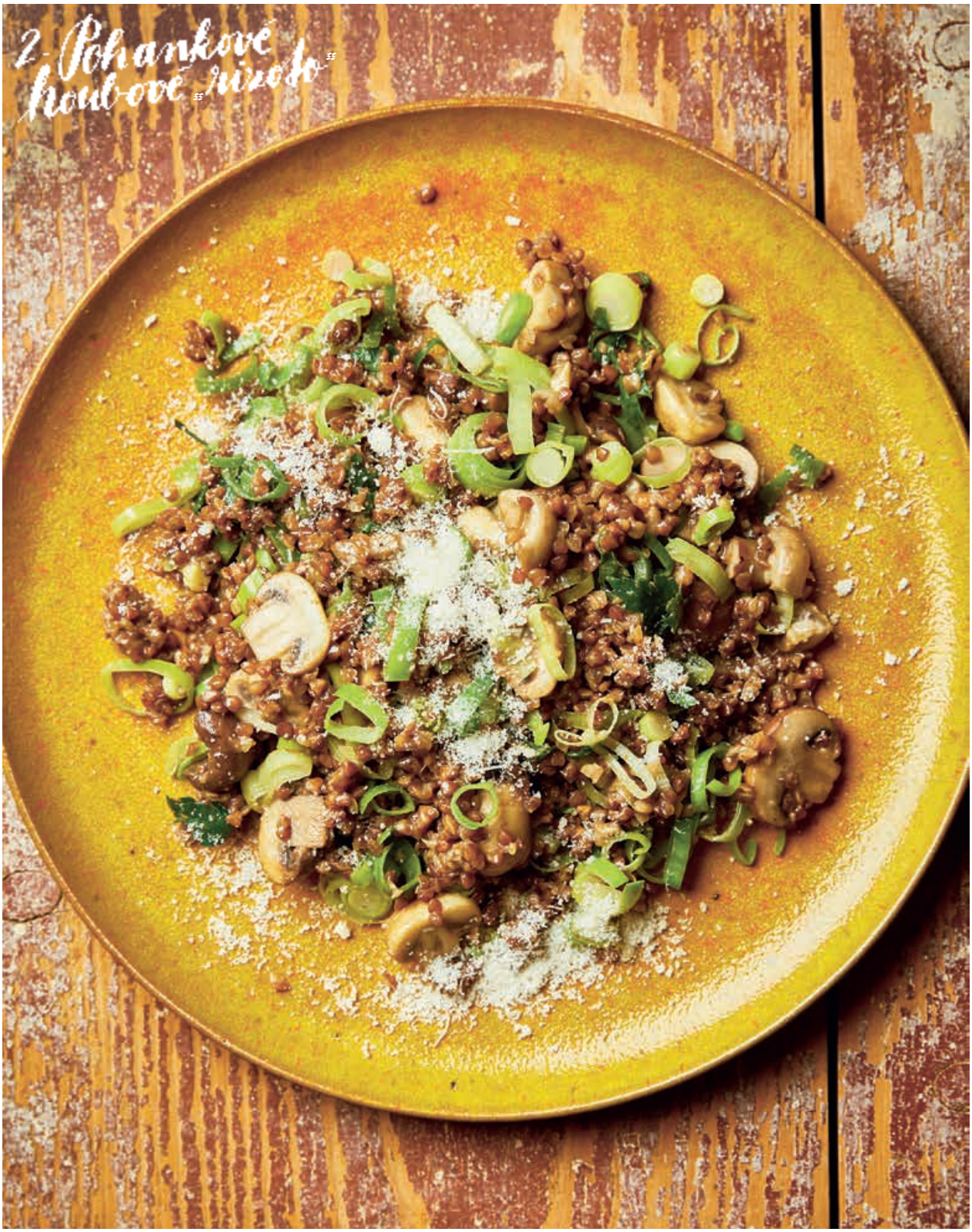
dr Gerard
Sušenky od srdce
Chceš sušenku, sněz sušenku!
nová
krémovější
náplň
dr Gerard
Rolls Rolls
NEW QUALITY
dr Gerard
Rolls Rolls
NEW QUALITY

CIZOKRAJNÁ JÍDLA

na českém stole

Celý rok jsme skoro necestovali, ale zas tak moc to nevadilo. Dobrodružné nebo naopak pokojné cestování nám dokáže dokonale připomenout jídlo. Svou vůní a svou chutí vyvolá atmosféru, jako bychom seděli daleko od domova.


1. Cuvrnové kuličky


2. Pohankové houbové rizoto

3. Jáhlová kaše s pečenými jablky

1. Cizrnové kuličky

4–6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT
SMAŽENÍ: 20 MINUT | NAMÁČENÍ: 24 HODIN

450 g cizrny
½ lžičky jedlé sody
1 malá cibule, nasekaná nahrubo
hrst petrželky, nasekané
3 stroužky česneku, drcené
1½ lžíce hladké mouky
2–3 lžičky kmínu
1 vejce
sůl a pepř
rostlinný olej na smažení

Cizrnu zalijte studenou vodou, přidejte sodu a nechte stát 12–24 hodin, po 12 hodinách vodu vyměňte. Druhý den cizrnu slijte, propláchněte a s ostatními surovinami rozmixujte na hladší hmotu. Přesuňte ji do mísy, dobře propracujte vidličkou a dochuťte solí a pepřem. Zakryjte a nechte 1–2 hodiny odpočívat. Pak navlhčenýma rukama tvarujte kuličky a smažte je ve vyšší vrstvě rozpáleného oleje z každé strany 2–3 minuty dozlatova. Podávejte s dipem z jogurtu s česnekem, olivovým olejem a solí.

2. Pohankové houbové „rizoto“

4–6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 70 MINUT

150 g pohanky
60 ml olivového oleje
1 malý pórek, nakrájený na tenká kolečka + na ozdobu
2 stroužky česneku, nakrájené najemno
hrst čerstvých tymiánových lístků + několik snítek na ozdobu
350 g směsi hub, nakrájených
sůl a pepř
60 g sýru Grana Padano, nastrouhaného + k podávání
hrst hladkolisté petrželky, nasekané nahrubo + k podávání
nastrouhaná kůra z 1 citronu
šťáva z ½ citronu

NA HOUBOVÝ VÝVAR:
2 litry vody
3 velké žampiony, nakrájené na větší kusy
2 jarní cibulky, nasekané nahrubo
2 palice česneku, rozkrojené podélně na půl
4 snítky tymiánu
1 bobkový list
20 g sušených hub

Začněte houbovým vývarem. Do hrnce dejte všechny suroviny a vařte 45 minut. Vývar sceďte a nechte stranou. Pohanku propláchněte. Rozpalte v hlubší pánvi olej a opékejte na něm 5 minut pórek, česnek a tymián. Přidejte houby, sůl, pepř a ještě 5 minut opékejte, až začnou houby měknout. Vmíchejte pohanku a přilijte tolik slitého vývaru, aby byla pohanka ponořená. Přiveďte k mírnému varu a vývar nechte absorbovat, přilijte další dávku a opakujte, dokud není pohanka uvařená „na skus“, trvá to zhruba 25 minut. Vmíchejte sýr, petrželku, citronovou kůru a šťávu, sůl a pepř a podávejte posypané strouhaným sýrem, pórkem, petrželkou a tymiánem. Podávejte samotné se zeleným salátem nebo jako přílohu.

3. Jáhlová kaše s pečenými jablky

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT

2 jablka, zbavená jádřince a nakrájená
4 lžíce javorového sirupu
špetka skořice
250 g jáhel
30 g másla
450 ml mléka
250 ml vody
špetka soli
nasekané ořechy na ozdobu

Předehřejte troubu na 180 °C. Kousky jablek protřeste s javorovým sirupem a špetkou skořice, rozložte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 15–20 minut doměkka. Rozemelte jáhly v robotu několika pulzy na poloviční velikost. Rozpusťte v rendlíku máslo a jáhly na něm 3–4 minuty zlehka opékejte. Vlijte mléko a vodu, osolte špetkou soli a 15–20 minut zvolna vařte doměkka. Kaši občas promíchejte. Pokud je třeba, přilijte do ní ještě trochu mléka a vařte o pár minut déle.
Podávejte s opečeným jablkem, posypané ořechy. Ozdobit můžete i kopečkem zakysané smetany nebo hustého jogurtu.

4. Kuskusový salát

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | DOKONČENÍ: 15 MINUT

2 lžíce olivového oleje
½ cibule, nakrájená najemno
1 stroužek česneku, nakrájený
250 g kuskusu
375 ml vařícího drůbežího nebo zeleninového vývaru
250 ml vařící vody
2 okurky, nakrájené
250 g koktejlových rajčátek, rozpůlených
2 hrsti baby špenátu, nasekaného najemno
1 hrst petrželky, nakrájené najemno
1 hrst kopru, nakrájeného najemno
NA ZÁLIVKU:
šťáva a nastrouhaná kůra z ½ citronu
60 ml olivového oleje
1 lžička dijonské hořčice
1 stroužek česneku, nasekaný
1 lžička krupicového cukru (nemusí být)
sůl a pepř

Rozpalte olej v hlubší pánvi a nechte na něm zesklovatět cibuli s česnekem. Odstavte, vsypte kuskus, zalijte vařícím vývarem a vodou, nechte odstát podle návodu na obalu. Kuskus promíchejte, přendejte ho do salátové mísy a nechte trochu zchladnout.
Promíchejte suroviny na zálivku.
Do mísy ke kuskusu přidejte okurky, rajčátka, špenát, petrželku a kopr, zalijte zálivkou a promíchejte.

4. Kuskusový salát

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: DENISA HŘIČIŠČOVÁ

5. Lilek s bulgurovým salátem a bylinkami

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

2 stroužky česneku, drcené
2 lžičky mletého kmínu
1 lžička chilli vloček
1 lžička mleté sladké papriky
2 lžíce strouhané citronové kůry
80 ml olivového oleje + k podávání
sůl a pepř
3 střední lilky
100 g bulguru
hrst rozinek
hrst bazalky, nasekané + k podávání
hrst máty, nasekané
hrst zelených oliv, rozpůlených
hrst mandlových plátků
3 jarní cibulky, nakrájené
1½ lžíce citronové šťávy
200 g bílého jogurtu řeckého typu

Předehřejte troubu na 200 °C. Smíchejte v misce česnek, kmín, chilli vločky, sladkou papriku, citronovou kůru, ⅔ olivového oleje a špetku soli. Lilky podélně rozpulte a na řezné straně vytvořte ostrým nožem zářezy do tvaru mřížky. Důkladně je potřete okořeněným olejem a dejte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte 40 minut, aby změkly. Bulgur dejte do mísy a zalijte ho vařící vodou. Rozinky namočte do teplé vody. Po 10 minutách je sceďte a přidejte k bulguru, spolu se zbylým olivovým olejem. Přidejte bylinky, olivy, mandle, cibulky, citronovou šťávu, osolte a promíchejte. Lilky dejte na talíře a rozdělte na ně bulgurový salát. Ozdobte lžící jogurtu, posypte bazalkou a zastříkněte olivovým olejem.

6. Červená čočka a kari

2–4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 25 MINUT

30 ml olivového oleje
1 cibule, nakrájená najemno
2 stroužky česneku, nasekané
250 g červené čočky
500 ml vody
2 lžičky kari koření
160 g rajčatového protlaku
1 lžička hnědého cukru
sůl
120 ml bílého jogurtu řeckého typu
chilli vločky
petrželka na ozdobu

V hrnci na oleji opečte cibuli a česnek. Přidejte čočku, vodu, kari koření, rajčatový protlak, cukr a sůl a promíchejte. Vařte 20–25 minut, až čočka změkne, pokud bude potřeba, přilijte trochu vody.
Vmíchejte jogurt. Sundejte z plotny, přidejte chilli vločky, ozdobte petrželkou. Čočku můžete podávat ihned teplou nebo ji nechat vychladnout. Chutná s arabským chlebem.

7. Italská polévka z černé čočky

4–6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 45 MINUT

200 g klobásy, nakrájené na kousky
olivový olej (nemusí být)
½ velké cibule, nakrájená
3 stroužky česneku, nasekané najemno
1 lžička sušených bylinek (oregano, bazalka, rozmarýn)
100 ml bílého suchého vína
1½ litru drůbežího vývaru
200 g černé čočky
200 g pečených paprik
1× 400g konzerva loupaných krájených rajčat
1 bobkový list
sůl a pepř
1 lžička červeného vinného octa
hrst čerstvých bazalkových lístků, nasekaných + k podávání
strouhaný sýr Grana Padano k podávání

Opečte ve velkém kastrolu klobásu, podle potřeby na troše oleje. Vyndejte klobásu a nechte stranou. Nechte v kastrolu 2 lžíce tuku a opečte na něm cibuli. Přidejte česnek a sušené bylinky, promíchejte, vlijte víno a nechte ho většinu odpařit. Vlijte vývar, vraťte do hrnce klobásu a přidejte čočku. Přiveďte k mírnému varu.
Roztrhejte pečené papriky na kousky velké jako sousto a spolu s rajčaty je přidejte k čočce. Vhoďte bobkový list, osolte a opepřete, přiklopte a zvolna vařte 40–45 minut. Sundejte z plotny, vylovte bobkový list, zakápněte vinným octem a vhoďte bazalkové lístky. Podávejte posypané strouhaným sýrem a ozdobené několika lístky bazalky.

KULATÉ POKLADY

Ať se rozhodnete pro luštěniny, které obsahují pořádný díl bílkovin, nebo pro jáhly, pohanku, kuskus a jiné zdravé „kulaté poklady“, uděláte dobře. Svému tělu i duši.

VOLNÝ ČAS

MADE IN GERMANY

Kvalita, které můžete
věřit a kdykoliv
se na ni spolehnout.

LONGLIFE
DLOUHOTRVAJÍCÍ ENERGIE

Řada **LONGLIFE** vyniká dlouhou výdrží a spolehlivou dodávkou energie. Baterie fungují obzvlášť dobře u přístrojů s nižší a konstantní spotřebou energie, jako jsou dálkové ovladače, nástěnné hodiny nebo rádia.

www.varta-consumer.com

VARTA

Naše omáčky & naše knedlíky
Svíčková omáčka s kynutým knedlíkem
je možná jediné originální české jídlo.
A vůbec: omáčka s knedlíky je nejvíc!

Svíčková omáčka s kynutým knedlíkem

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA SVÍČKOVÉ: 20 MINUT | OPÉKÁNÍ: 20 MINUT | PEČENÍ: 2 HODINY
5 PORCÍ | PŘÍPRAVA KNEDLÍKŮ: 20 MINUT | KYNUTÍ: 1¼ HODINY | VAŘENÍ: 10 MINUT

150 g másla
2 lžíce oleje
100 g špeku
1 kg pravé nebo falešné hovězí svíčkové, v celku
sůl a pepř
3 mrkve, nastrouhané nahrubo
3 petržele, nastrouhané nahrubo
½ celeru, nastrouhaná nahrubo
2 cibule, nakrájené
1 snítka tymiánu
6 kuliček nového koření
3 bobkové listy
3 lžíce plnotučné hořčice
1 lžíce brusinek
1 citron, zbavený kůry a pecek, rozkrojený na půl
3 lžíce krupicového cukru
4 lžíce octa
250 ml hovězího vývaru
200 g smetany ke šlehání
zavařené brusinky a nakrájený citron k podávání

NA KYNUTÉ KNEDLÍKY:

350 ml vlažného mléka
20 g čerstvého droždí
1 lžička krupicového cukru
1 lžička soli
300 g polohrubé mouky
200 g hrubé mouky
1 vejce

Rozpalte v nejlépe litinovém pekáčku máslo, olej a přidejte špek. Nechte rozpustit a opečte osolené a opepřené hovězí maso, vyjměte ho a dejte stranou. Do pekáčku přidejte mrkev, petržel, celer, cibuli, tymián, nové koření a bobkové listy. Celou směs opékejte za stálého míchání.

Pak přidejte plnotučnou hořčici, brusinky a citron, zbavený kůry a pecek. Uprostřed pekáčku udělejte místo, nasypte do něj krupicový cukr, nechte ho lehce zkaramelizovat a pak zalijte octem. I ten nechte odpařit. Pak do pekáčku vraťte maso a zasypte ho zeleninou.

Pekáček přikryjte poklicí, dejte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte 2 hodiny, občas podlijte vývarem. Maso by mělo být pořád pokryté zeleninou.

Jakmile je maso měkké, vyndejte ho z pekáčku a zabalte do alobalu, aby si uchovalo teplotu.

Z pečené zeleniny vyjměte tvrdé koření a propasírujte ji přes cedník nebo rozmixujte v robotu. Směs dejte do kastrolu, vlijte do ní smetanu a chvíli zahřívejte. Maso nakrájejte na plátky až před servírováním.

Zatímco se maso peče, pusťte se do knedlíků.

Nadrobte do části mléka droždí a vsypte cukr, nechte vzejít kvásek. Do robotu dejte všechny ingredience (zbývajícího mléka jen část, zbytek případně přilijete) a kvásek a hákem vypracujete hladké těsto. Mísu zakryjte utěrkou a nechte kynout na teplém místě, až těsto zdvojnásobí svůj objem, trvá to obvykle 1½ hodiny. Z vykynutého těsta tvarujte koule velké jako dlaň nebo tenisový míček. Pokládejte je na vál, přikryjte je teplou utěrkou a nechte 15 minut kynout.

Pokud nemáte napařovací hrnec, umístěte na dno obyčejného hrnce rozkládací napařovák, položte na něj mokré plátno a podlijte vodou na 2–3 centimetry. Na plátno nakládejte maximálně 4 knedlíky, nechte mezi nimi dost místa, při vaření ještě nabydou. Vařte zakryté poklicí 10 minut, vyjměte na mísu, propíchněte vidličkou. Před podáváním je podélně rozpulte nití. Před vařením dalších knedlíků nezapomeňte přilít vodu pod napařovák.

Na talíř kromě omáčky a knedlíků přidejte kopeček brusinek a plátek citronu.

Plněné papriky s rajskou omáčkou a houskovými knedlíky

4–6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 25 MINUT + KYNUTÍ | PEČENÍ: 30–40 MINUT | VAŘENÍ: 25 MINUT

8 čerstvých bílých paprik, zbavených semínek a stopek

NA MASOVOU NÁPLŇ:

2 rohlíky, nakrájené nadrobno a zalité vlažným mlékem
500 g směsi mletého masa
1 cibule, nakrájená najemno
1 vejce
1 lžička mleté sladké papriky
3 stroužky česneku, drcené
1 lžička majoránky
sůl a pepř
hrst strouhanky na zahuštění
2 lžíce olivového oleje

NA OMÁČKU:

100 g másla
1 cibule, nakrájená najemno
100 g hladké mouky
500 ml rajčatové passaty
140 g rajčatového protlaku
800 ml hovězího vývaru
3 bobkové listy
5 kuliček černého pepře
5 kuliček nového koření
cukr a ocet na dochucení
sůl a pepř

NA KYNUTÉ HOUSKOVÉ KNEDLÍKY:

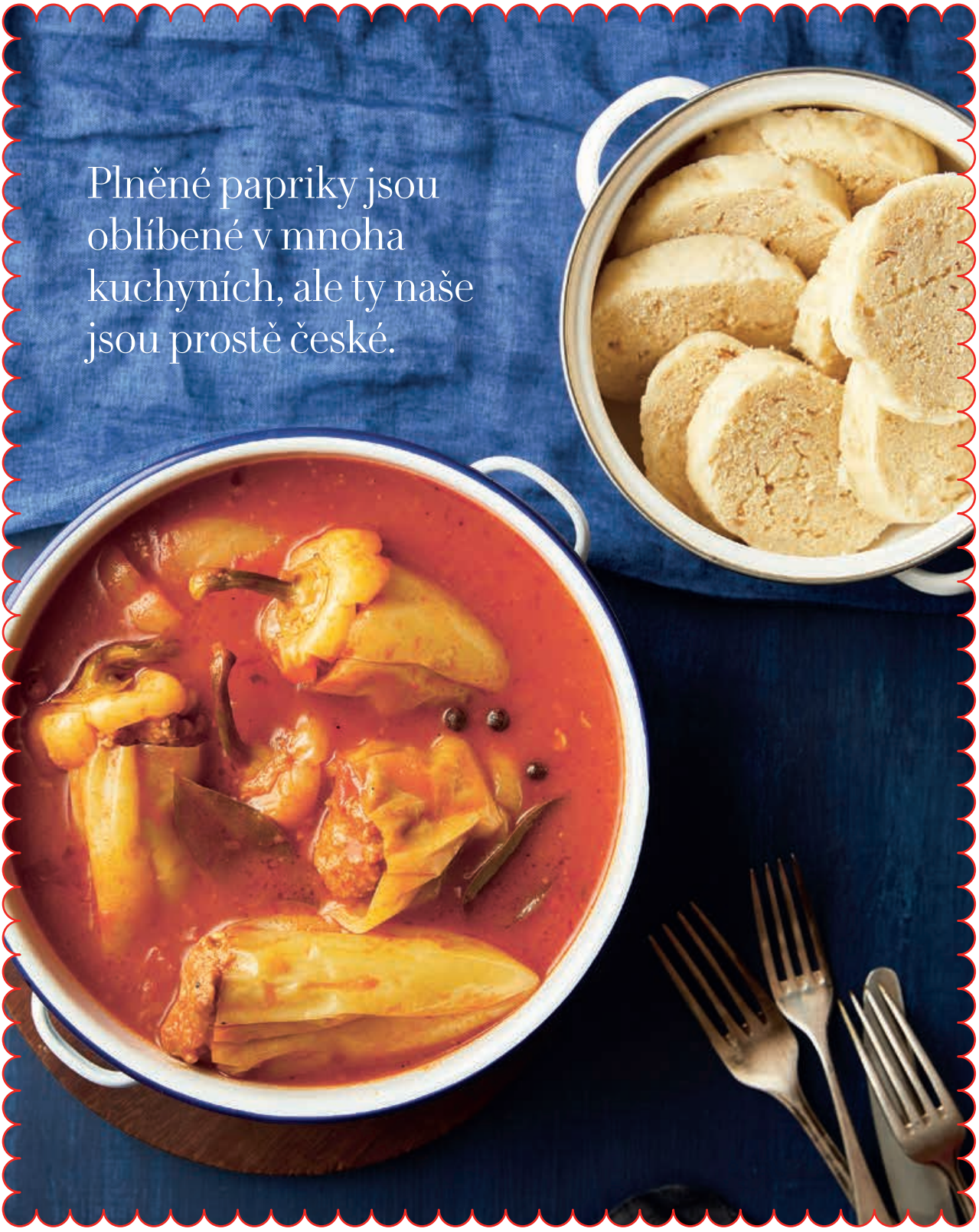
300 ml polotučného mléka, vlažného
troška krystalového cukru
10 g droždí
200 g bílého včerejšího pečiva, nakrájeného na kostky
sůl
1 vejce
500 g hrubé mouky

Začněte masovou náplní. Předehřejte troubu na 200 °C. Vymačkejte z rohlíků mléko a všechny ingredience (kromě strouhanky a oleje) důkladně promíchejte. Pokud je náplň řídká, zahustěte ji strouhankou. Papriky naplňte masovou směsí. Když vám zbyde maso, vyválejte z něj kuličky. Do pekáče vlijte 2 lžíce olivového oleje a položte na něj plněné papriky i případné kuličky. Pečte tak dlouho, až papriky začnou na okrajích hnědnout, tedy 30–40 minut.

Dejte se do omáčky. Rozehřejte v kastrolu máslo a opečte na něm cibuli dozlatova. Zasypte ji hladkou moukou a za stálého míchání jíšku opečte dorůžova. Za stálého míchání vlijte do jíšky rajčatovou passatu i protlak a postupně i hovězí vývar. Přidejte všechno koření. Vařte 15 minut. Až budou plněné papriky hotové, vložte je do omáčky včetně tuku, který se vypekl, a nechte 10 minut probublávat. Nakonec dolaďte chuť omáčky cukrem, octem, solí a pepřem. Před podáváním vyjměte tvrdé koření.

Zatímco se pečou papriky, rozdrobte do mléka s cukrem droždí a nechte chvilku odstát. Rozkrájené pečivo nasypte do mísy, osolte ho, přilijte mléko s droždím a zamíchejte. Přidejte vejce a mouku, vypracujte těsto a přikryté utěrkou ho nechte na teplém místě kynout.

Přiveďte v hrnci vodu k varu. Z vykynutého těsta vyválejte šišky, nechte je ještě chvíli kynout a pak je vhoďte do vroucí osolené vody. Vařte 15–20 minut, v polovině je otočte. Hotové knedlíky vylovte a propíchejte vidličkou. Dejte je zakryté pod peřinu, aby zůstaly teplé. Před podáváním je nakrájejte nití.


Plněné papriky jsou oblíbené v mnoha kuchyních, ale ty naše jsou prostě české.

Okurková omáčka s drbáky

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | VAŘENÍ: 45 MINUT | OPÉKÁNÍ: 15 MINUT

NA JIHOČESKÉ DRBÁKY:

1 kg brambor uvařených ve slupce, oloupaných a nastrouhaných najemno
½ kg syrových brambor, oloupaných a nastrouhaných najemno
200 g kukuřičného nebo bramborového škrobu
sůl
3–4 hrsti hrubé mouky
2 lžíce sádla na opečení

NA OMÁČKU:

1 lžíce másla
1 cibule, nakrájená
4 kuličky nového koření
1 rovná lžíce krupicového cukru
2 lžíce hladké mouky
250 g hovězího vývaru
5–6 sladkokyselých okurek, nakrájených na drobné kostky
200 ml smetany (33%)
1 lžíce láku z okurek na dochucení
1–2 lžíce nasekaného kopru
sůl a pepř
4 vejce, ztracená (pošírovaná) nebo natvrdo, k podávání

Začněte knedlíky, drbáky. Dejte vařit vodu do většího hrnce. Z nastrouhaných brambor v míse vymačkejte vodu. Přisypte škrob, osolte a vypracujte těsto. Vytvarujte z něj knedlíky velké jako tenisový míček. Obalte je v hrubé mouce, vložte do hrnce s osolenou vařící vodou a vařte 30–45 minut. Vyndejte a nechte vychladnout.

Zatímco se vaří knedlíky, pojďte na omáčku. Rozehřejte máslo a nechte na něm zesklovatět cibuli s novým kořením. Do másla pak přisypte cukr a nechte ho lehce zkaramelizovat. Přidejte mouku a za stálého míchání opečte dorůžova jíšku. Tu pak znovu za stálého míchání zalévejte postupně vývarem do hladké kaše. Přidejte okurky a vařte 10–15 minut. Před dokončením přilijte smetanu a nechte znovu chvilku vařit. Na závěr ochuťte omáčku lákem a koprem, případně i solí a pepřem. Nechte chvíli stát, aby se pěkně propojily všechny chutě.

Drbáky můžete podávat k omáčce rovnou, ale víc chutnají, když je rozkrájíte na menší kusy a opečete na sádle. Omáčku jemně ohřejte a podávejte s vejcem a opečenými drbáky.

Hovězí roštěná s bramborovými knedlíky

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

NA OMÁČKU:

600 g hovězí roštěné, nakrájené na 4 stejné plátky
sůl a pepř
2 lžíce plnotučné hořčice
100 g hladké mouky
100 g sádla
100 g slaniny, nakrájené na kostky
2 velké cibule, nakrájené nadrobno
1 litr hovězího vývaru
hladká mouka na případné zahuštění

NA BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY:

1 kg brambor, uvařených ve slupce, oloupaných a nastrouhaných najemno
300 g hrubé mouky
30 g krupičky
1 vejce
sůl
máslo na potření

Začněte masem a omáčkou. Roštěnky po obvodu několikrát nařízněte, aby se při opékání nekroutily. Osolte je a opepřete. Potřete je hořčicí a protáhněte moukou.

Předehřejte troubu na 200°C.

Na pánvi rozpusťte sádlo, přidejte slaninu a cibuli a opékejte vše dozlatova. Slaninu i cibuli pak vyndejte děrovanou naběračkou a na tuku rychle opečte roštěnky obalené v mouce.

Připravte si pekáček a do něj vložte cibuli i slaninu, tuk a roštěnky. Podlijte je tak pětinou vývaru, dejte do trouby a pečte. Pokud máte dost času, teplotu trouby snižte na 160–180 °C a pečte pomalu a průběžně podlévejte vývarem. Krásně měkké a šťavnaté roštěnky vyndejte z pekáčku a odložte stranou. Šťávu z pekáčku přelijte do kastrolu i s přípečky usazenými na stěnách pekáčku, chcete-li, přeceďte přitom omáčku přes síto. Dochuťte ji. Pokud je omáčky málo, zalijte dalším vývarem a zahustěte hladkou moukou rozmíchanou ve vývaru.

V průběhu pečení roštěnek se dejte do knedlíků. V širším hrnci přiveďte k varu vodu. Dejte nastrouhané brambory do mísy a přimíchejte všechny ingredience kromě másla. Propracujte je v hladké těsto, ze kterého vytvarujte 2 nebo 3 šišky podle šířky hrnce. Vařte je ve vroucí osolené vodě 20 minut, po 10 minutách otočte. Vyndejte z vody a potřete trochu máslem. Krájejte nití.

A je hotovo. Jen vše upravit na talíře a donést na stůl.

Omáčka k roštěné musí vonět cibulí, hořčicí, kořením a výborným masem.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: DENISA HŘIČIŠČOVÁ, NÁDOBÍ ZAPŮJČILY FIRMY: DITA P., NÁBYTEK SPOMYŠL

Křenová omáčka s karlovarským knedlíkem

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT

NA KARLOVARSKÉ KNEDLÍKY:

7 rohlíků nebo housek, nakrájených na kostky
175 ml mléka
2 hrsti petrželky, nasekané nadrobno
3 žloutky
100 g hrubé mouky
2 špetky muškátového květu + sůl
3 bílky, našlehané do sněhu

NA OMÁČKU:

100 g másla
60 g hladké mouky
1 litr hovězího vývaru
180 ml smetany ke šlehání
sůl a pepř
120 g křeníku
40 g čerstvého křenu
1 lžička krupicového cukru
pár kapek octa

Pořádná křenová omáčka vás musí štípat do nosu. A pak je to teprve ono!

Zahřejte troubu na 100 °C. Nakrájené pečivo položte na plech a nechte ho v troubě oschnout. Pak ho nasypte do mísy, pokropte pár lžícemi mléka a dobře promněte, aby kostičky nasály mléko. Přidejte petrželku a promíchejte.

Na plotnu dejte vařit vodu na knedlíky do širokého kastrolu. Zbylé mléko a žloutky prošlehejte a nalijte do mísy k rohlíkům. Přisypte mouku, muškátový květ, osolte a promíchejte. Nakonec opatrně vmíchejte sníh z bílků.

Těsto rozdělte na poloviny. Na pracovní plochu rozprostřete 2 navlhčené kusy plátna a na každý dejte polovinu těsta. Každou polovinu těsta vytvarujte do dlouhého válečku, zabalte do plátna a oba okraje svažte kuchyňským provázkem. Knedlíky ponořte do vařící vody a vařte 10 minut, pak je obraťte a vařte ještě 10 minut. Knedlíky vyndejte z vody, vybalte a hned nakrájejte nití na plátky.

Zatímco se vaří knedlíky, dejte se do omáčky. Rozehřejte v hrnci máslo, zaprašte je moukou a 2 minuty opékejte do světlé jíšky. Jíšku postupně a za stálého míchání zalévejte hovězím vývarem a smetanou, osolte a prošlehejte metličkou. Na mírném ohni vařte 15 minut. Pak do omáčky přidejte křeník, čerstvý křen, sůl a pepř a vařte 2 minuty. Nakonec případně dochuťte cukrem a solí a pár kapkami octa.

Křenovou omáčku podávejte jen s knedlíky nebo s plátkem uzeného nebo pečeného či vařeného hovězího masa.

PENNY. READY

Hotovky: ohřát a pochutnat si!

Občas anebo často není čas na vaření, což neznamená, že zůstaneme hladoví. Stačí sáhnout po **PENNY READY**, vybrat si správně a dát se do toho.

GO karta

Užijte si pěkný balík dat a volání zdarma s GO

5 GB ZDARMA*

ZAKOUPÍTE U POKLADEN

* Výhoda platí pro prvních 10 dobití.
Nabídka platí do vyprodání zásob.

Buchty na plech

Zvláštní sladkost, tyhle buchty na plech. Jsou úplně jiné než „zákusky“ – k drobnému zakousnutí – nebo „dezerty“, které mají v sobě cosi slavnostního. Zato buchet na plech se můžete i skvostně najíst.

1. Ovocný koláč od Jarmš

2. Buchta Margot

3. Karamelové řezy

1. Ovocný koláč od Jaruš

1 PLECH | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 30–40 MINUT

600 g vypeckovaných švestek, rozpůlených nebo nakrájených na měsíčky

NA TĚSTO:

300 g hladké mouky
60 g krupicového cukru
20 g droždí
½ sáčku kypřicího prášku do pečiva
2 vejce
6 lžic oleje + špetka soli
100 ml mléka
máslo na vymazání pekáčku

NA TVAROH:

1 kostka (250 g) tučného tvarohu
1 žloutek
2 lžíce másla pokojové teploty
½ sáčku vanilkového pudinku
1 sáček vanilkového cukru
2 lžíce krupicového cukru

NA DROBENKU:

150 g hrubé mouky
150 g krystalového cukru
150 g másla pokojové teploty
mletá skořice podle chuti

Z ingrediencí na těsto vypracujte hladkou a spíš tuhou hmotu. Těsto vymačkejte prsty do vymazaného pekáčku do tenkého plátu. Nechte odležet na teplém místě a zatím se pusťte do další přípravy. Ingredience na tvaroh vymíchejte dohladka, pokud bude směs příliš tuhá, přidejte mléko. Suroviny na drobenku propojte prsty do drobných hrudek. Troubu rozehřejte na 180 °C.
Na těsto v pekáčku rozetřete rovnoměrně tvaroh, na něj úhledně poskládejte nakrájené švestky slupkou dolů a posypte je drobenkou. Pečte 30–40 minut, až začnou okraje koláče zlátnout.

2. Buchta Margot

1 PLECH | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

150 g krupicového cukru
1 sáček vanilkového cukru
2 vejce
125 g másla, rozpuštěného
300 ml mléka
400 g polohrubé mouky
1 sáček kypřicího prášku
200 g tyčinky s kokosem s tmavou polevou, nastrouhané nahrubo

NA POLEVU A POSYPÁNÍ:

100 g čokolády na vaření
2 lžíce másla
2 lžíce smetany
2 lžičky kakaa
1 lžička rumu
2 hrsti strouhaného kokosu

Předehřejte troubu na 170 °C. Ušlehejte v míse oba cukry s vejci, přidejte máslo a mléko. Mouku smíchejte s kypřicím práškem, přisypte ji do mísy a nakonec přidejte ještě tyčinku s kokosem. Dobře, ale jemně promíchejte. Těsto vlijte na menší plech s vyšším okrajem vyložený pečicím papírem a pečte 40 minut. Upečenou buchtu nechte vychladnout a připravte si polevu.
Do misky umístěné nad hladinu vařící vody v hrnci rozlámejte čokoládu, přidejte máslo, smetanu, kakao a rum. Vymíchejte dohladka a ještě horkou polevou potřete buchtu. Nakonec rovnoměrně posypte buchtu kokosem.

3. Karamelové řezy

9 KUSŮ | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | CHLAZENÍ: 6 HODIN

200 g čokoládových sušenek, např. cookies, rozdrcených nadrobno
45 g strouhaného kokosu
200 g másla + na vymazání formy
100 g tmavé čokolády
1 lžíce kokosového oleje

NA KARAMEL:

150 g másla
1 plechovka karamelizovaného kondenzovaného mléka

Smíchejte ve velké míse rozdrobené sušenky, kokos a máslo. Směs pak prsty natlačte na dno vymazané formy o rozměrech zhruba 12 × 30 nebo 20 × 20 centimetrů a dejte do lednice.
Mezitím si připravte karamel. Vyšlehejte v robotu máslo a postupně, za stálého šlehání, přilévejte karamelové mléko. Hotový karamel pak dejte trochu ztuhnout do lednice. Vyndejte sušenkový základ z lednice, zalijte ho rovnoměrně karamelem a vraťte do lednice. Čokoládu nalámejte na kousky, přidejte kokosový olej a ve vodní lázni rozpusťte. Čokoládovou polevu nalijte na karamelovou vrstvu.
Dezert nechte 6 hodin tuhnout v ledničce a pak ho nakrájejte.

4. Kremšnyt

4. Kremšnyt

1 PLECH | PŘÍPRAVA: 1 HODINA | PEČENÍ: 15 MINUT | CHLAZENÍ: ASPOŇ 3 HODINY

2 balení listového těsta, každé rozválené na rozměr plechu
3 lžíce krupicového cukru
NA NÁPLŇ:
1 litr mléka
120 g kukuřičného škrobu
200 g krupicového cukru
2 sáčky vanilkového cukru
3 vejce, bílky a žloutky zvlášť
250 g másla, pokojové teploty
500 ml 33% smetany ke šlehání
moučkový cukr na ozdobu

Předehřejte troubu na 180 °C. Pláty listového těsta rozložte na dva plechy, propíchejte je vidličkou a jeden z nich rozkrájejte na čtverce (6 × 6 cm), aby se pak dobře krájely. Posypte je krupicovým cukrem a pečte 10–15 minut dozlatova.
Rozmíchejte v mléce škrob dohladka, přidejte 180 g krupicového cukru, 1 vanilkový cukr a žloutky a vše za stálého míchání přiveďte k varu. Vařte asi 2–4 minuty, stáhněte z plotny a krém přelijte do mísy. Z bílků ušlehejte tuhý sníh, vmíchejte ho do horkého pudinku a povrch pudinku potáhněte potravinářskou fólií, aby se neudělal škraloup. Nechte zchladnout na pokojovou teplotu.
Pak vyšlehejte do pěny máslo a po lžících do něj zašlehávejte vychladlý krém.
Smetanu ušlehejte dotuha se zbylými 20 g krupicového cukru a 1 vanilkovým cukrem.
Plech vyložte pečicím papírem, na ten položte upečený plát listového těsta, rozetřete na něj rovnoměrně pudinkový krém, na něj šlehačku a čtverečky druhého plátu. Nakonec kremšnyt pocukrujte a nechte aspoň 3 hodiny nebo přes noc vychladit. Znovu pocukrujte, nakrájejte a podávejte.

Makovec s citronovou polevou

1 PLECH | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

300 ml mléka
60 g másla + na vymazání
180 g krupicového cukru
1 vejce
200 g hladké mouky
200 g mletého máku
1 sáček kypřicího prášku
hrubá mouka na vysypání
NA POLEVU:
240 g moučkového cukru
šťáva ze 2 citronů MY BIO **(asi 50 ml)**

Předehřejte troubu na 170 °C. Hlubší plech vymažte máslem a vysypte moukou nebo vyložte pečicím papírem. Mléko ohřejte, aby bylo vlažné.
Máslo vyšlehejte s cukrem do husté pěny a zašlehejte vejce. Promíchejte v míse mouku s mákem a kypřicím práškem. K máslové pěně střídavě vmíchávejte ochucenou mouku a mléko. Hladké těsto vlijte na připravený plech a pečte 30 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá. Upečený makovec nechte mírně zchladnout.
Mezitím prosejte moučkový cukr do misky a promíchejte ho dohladka s citronovou šťávou na polevu. Přelijte ji přes vlahý makovec a nechte zchladnout.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ, DEKOR STYLING: DENISA HŘÍČIŠČOVÁ, NÁDOBÍ ZAPŮJČILA FIRMA: NÁBYTEK SPOMYŠL

Jablečný koláč se šlehačkou

1 PLECH | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

NA TĚSTO:

4 vejce, žloutky a bílky zvlášť
1 sáček vanilkového cukru
200 g krupicového cukru
120 ml oleje
130 ml vody
1 sáček kypřicího prášku do pečiva
200 g hladké mouky

NA NÁPLŇ:

1 kg jablek, oloupaných, zbavených jádřince, nakrájených nadrobno
150 g krupicového cukru
2 sáčky vanilkového pudinkového prášku
200 ml vody na případné rozředění

NA OZDOBU:

smetana ke šlehání
skořicový cukr

Předehřejte troubu na 170 °C. Žloutky vyšlehejte s oběma cukry a postupně přidávejte zbylé ingredience kromě bílků. Vypracujte hladké těsto. Z bílků vyšlehejte sníh, který opatrně, po malých dávkách vmíchejte do těsta. To rovnoměrně vlijte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte 30 minut. Mezitím dejte do hrnce jablka a cukr a rozvařte je. Těsně předtím, než změknou, je zasypte pudinkovým práškem a podle potřeby rozřeďte vodou. Nechte mírně projít varem. Tuto náplň rozetřete na upečené těsto a nechte vychladnout. Až jablečná náplň vychladne, potřete ji ušlehanou smetanou a ozdobte skořicovým cukrem.

Extra buřty!

Vůně, při které se nám sbíhají sliny na jazyku. A taky nás dobře vede. Tady někde museli právě vytáhnout špekáčky z udírny. Přesně. Jsme před firmou Jan Prantl na náměstí jihočeského městečka Žirovnice. V rodinné firmě staré 132 let. Přívlastek „rodinné“ je důležitý. V továrně pracují otec a jeho dva synové. Je to na jejím růstu a úspěchu vidět.

Špekáčky, které se u Prantlů balí na moderní lince do obalů PENNY v ochranné atmosféře, váží 600 gramů.

Jan Prantl mladší (v šedé košili), dnes obchodní ředitel, začínal v rodinné firmě v roce 1994, kdy vystudoval matematiku a fyziku. Jeho bratr Ivo (na úvodní straně) o rok dříve.

Špekáčky váže stroj červeným provázkem. Pokud se ale balí do 600g vaniček, musí je další stroj rozdělit po jednom z dlouhého špekáčkového copu.

Špekáčky jsou „téma“, které nás sem přitáhlo. Nakupujete je v PENNY celý rok. Pojďte se s námi podívat, kde se rodí do vepřových střívek a omotávají provázkem. A kdo za tím stojí.

Hlava rodiny, Jan Prantl starší, se v Žirovnici narodil a žil tu do svých patnácti let. A domov, jak říká klasik, je tam, kde „jsem hrál kuličky“. Musel to tak cítit, protože jakmile mu v roce 1992 stát vrátil v restitucích rodinnou továrnu – nechtějte vědět, v jak dezolátním stavu –, neváhal ani vteřinu. I přesto, že už dávno žil na Ostravsku, narodili se tam i oba synové a dodnes jejich bývalý domov přízvuk prozrazuje. Celá rodina se zcela samozřejmě přestěhovala na jih Čech a všechno se převrátilo vzhůru nohama. Továrna, tedy masokombinát, byla na prvním místě. Otec se stal a dosud je stoprocentním majitelem a šéfem. Syn Jan sice dokončil studium fyziky a matematiky, které chtěl učit na školách, ale před dětmi ve třídě nakonec nikdy nestál. Dnes je obchodním ředitelem rodinné firmy. Mladší syn Ivo má maturitu na strojní průmyslovce, ale protože měl vést a dnes už vede celou výrobu, rozhodl se vyučit řezníkem.

Celé nám to vypráví Jan Prantl mladší. Klidně, ale důsledně. Jste workoholik, ptáme se ho. „Ani ne, mám rád i sport a rodinu, ale táta, ten je! Je mu sedmdesát devět, ale každý den přesně v šest ráno sedí ve své kanceláři za stolem. Všechno má pod kontrolou.“

Premiéra prvního špekáčku

Jako první se do špekáčku zakousli Pražané v roce 1891 na slavné Zemské jubilejní výstavě ve Stromovce. Špekáčky se tehdy udily přímo na ulici a servírovaly stejně jako dnes: na papírových táccích s křenem a rohlíkem. A hned u nás zakořenily. Dnešní firmě pana Prantla byly teprve dva roky. Ty první špekáčky obsahovaly 50 procent hovězího zadního masa „z mladých kusů“, 20 procent vepřového výřezu bez kůže a 30 procent špekových kostiček. A řezníci je svazovali hnědou nití.

Dnešní špekáčky od Prantlů mají 80 procent masa, což je optimální poměr, jinak by byly suché. Recepturu dolaďovali spolu s odborníky z PENNY a brzy se ukázalo, že to byla dobrá volba. Tyto špekáčky dostaly několik ocenění. „Dáváme opravdu velký důraz na kvalitu, nepoužíváme žádné alergeny, všechno je bez lepku a separátů. Taky se vyhýbáme mraženému masu,“ říká obchodní ředitel Jan Prantl.

S masem si Prantlovi zažili turbulentní změny. Fabriku převzali coby masokombinát, který se staral o všechno. Tedy i porážku ve vlastních jatkách. Všechno maso, které pak zpracovávali, poráželi sami. Téhle formy „masokombinátu“ se jako jedni z prvních v republice zbavili a začali maso nakupovat. Na jistý čas si nechali ještě „bourárnu“, kde sami porcovali „půlky“ dobytka, ale i tu brzy zrušili a nakupovali už porcované maso. Jenže s tím byl tehdy v Česku problém. Českým chovatelům se chov prasat přestal vyplácet. Maso na trhu chybělo, tedy hlavně vepřové.

„Obrovskou změnu nám připravil vstup naší země do Evropské unie. Umožnil nám nákup masa po celé Evropě,“ rekapituluje Jan Prantl ml. Dnes téměř sto procent vepřového masa dovážejí z ciziny. Nakupují konkrétní kusy masa, nikoliv celé půlky, jak to bývalo dřív. Skotu se v Česku chová dost a Prantlovi hovězí maso nakupují samozřejmě doma.

A jsou ve své branži úspěšní. Patří mezi pět největších a nejlepších továren na výrobu masných výrobků.

Do udíren se po dvě hodiny vhání kouř ze štěpek z bukového dřeva.

Od nás se neutíká

Žirovnice je malé město se 3200 obyvateli. Ve firmě Prantl pracuje 240 zaměstnanců. „Většinou jsou to lidé, kteří u nás pracují dlouho, někteří dojíždějí i 15 kilometrů. Snažíme se pro ně dělat to nejlepší, zjednodušujeme výrobu, máme vlastní kuchyni s obědy, chodí si pro ně i zaměstnanci, kteří už jsou v důchodu,“ říká Jan Prantl ml. Co vám z vašich stovek výrobků nejvíc chutná, ptáme se. „Chutná mi všechno, co vyrábíme. Musím tomu, co prodávám věřit, jinak by to nebylo poctivé. A já našim výrobkům věřím.“

Z neznámých příčin se v češtině vyskytuje slovní spojení „extra buřty“, to když si někdo vymýšlí něco mimořádného, bláznivého. Prantlovi ovšem „extra buřty“ vyrábějí docela běžně.

FOTO: TOMÁŠ MIKULE

mentos
Těžký den?
Osvěž se!
CHEWING GUM
PURE FRESH
mentos YES TO FRESH
mentos YES TO FRESH
YES TO FRESH

Dr. DEVIL
AUTHENTIC
toya® AROMA
SHOWER GEL
grapes & grapefruit
cranberries & nectarine

Počkej ještě, léto!

Ani jeden z nich, Žížala, natožpak Široko, se rozhodně nehodlá smířit s tím, že bláznivé prázdniny, kde nejsou silnice ani ploty, končí. A tak posledních pár dnů dělají svá alotria.

Letos bylo léto trochu divoké. Zvlášť pro pejsky a kočky, kteří nemilují hromy, blesky, kroupy ani lijáky. To se vždycky oba stáhli do stodoly, Žížala před Širokem machrovala, že umí vylézt na každý i nejvyšší trám, a on na ni zezdola mohl tak akorát štěkat. Až jednou. Konečně se mohl vytahovat i Široko. Už se setmělo, zastesklo se jim po páníčcích, tak se přihnali k jejich vylézací díře. Někdo ji ale omylem zavřel. Dělali rámus, co to šlo, aby je někdo vysvobodil. Široko se ovšem ukázal jako frajer. Nabrousil si drápky a pustil se do vyhrabávání udusané hlíny pod vraty. Hlína létala na všechny strany a najednou ustoupil a nechal jako první vylézt Žížalu. Pak už jen sebevědomě vystoupil sám „vítěz“.

Psí srdíčka z masa

50 KOUSKŮ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT + ODLEŽENÍ
PEČENÍ: 30 MINUT

200 g mletého vepřového masa
80 g měkkého tvarohu
1 vejce
200 g jemných ovesných vloček
100 ml řepkového oleje
hrst hladké mouky na poprášení

Všechny ingredience na srdíčka smíchejte do pevného těsta. Nechte nejméně 20 minut odležet, aby vločky změkly a nasály tekutinu.
Předehřejte troubu na 160 °C. Posypte pracovní plochu moukou a vyválejte na ní těsto na placku silnou 1 centimetr. Vykrajujte tvořítkem srdíčka a pokládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte 20–30 minut, vypněte troubu a nechte srdíčka ještě dojít, aby vyschla. Široko si na nich pochutnává, když čeká odměnu za dobrý skutek.

NA ZDRAVÍ:

Psi, stejně jako lidé, rádi poslechnou, když za to dostanou pamlsek. Když psa učíte například chodit vedle nohy, pamlsek mu vždy před tréninkem ukažte a pak ho odměňte, až když „poslechne“. Později odměnu neukazujte, dejte ji pejskovi, když příkaz sám splní.

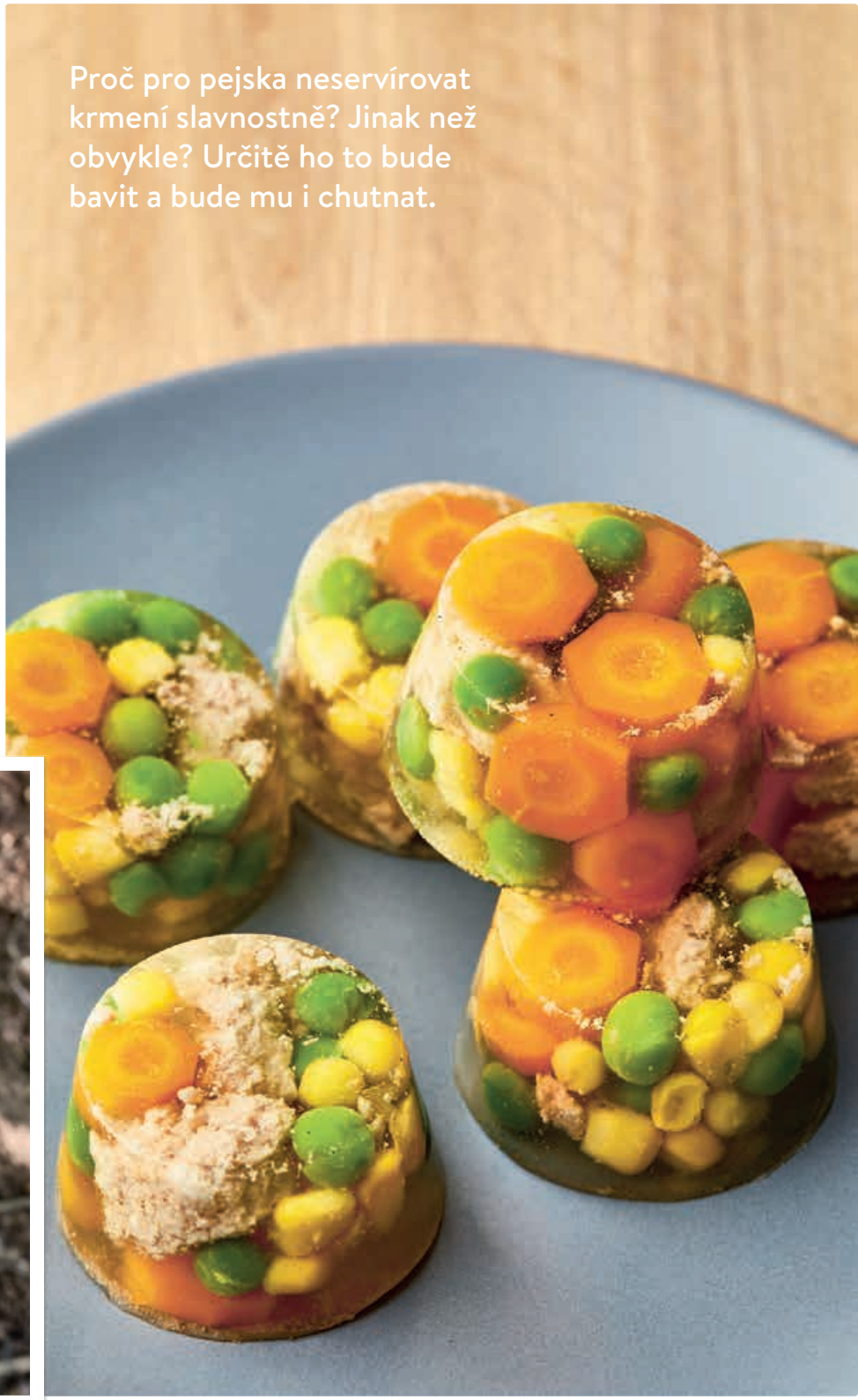
Sulc pro Široka

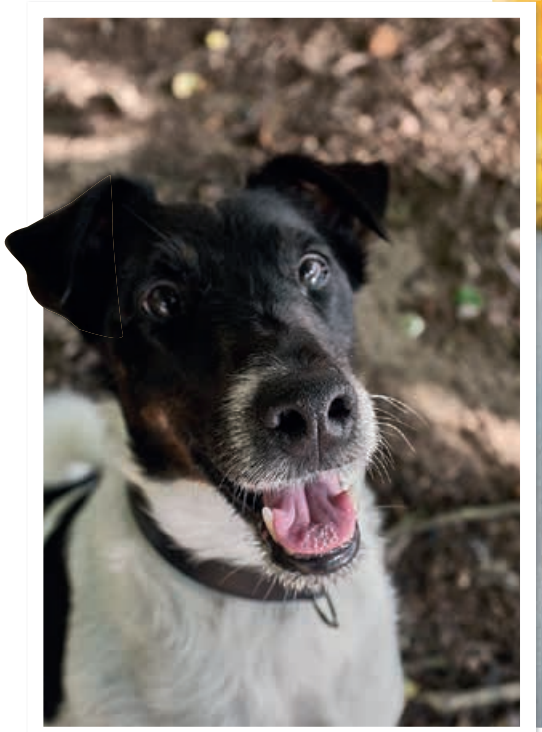
10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 5 MINUT | VAŘENÍ: 2 HODINY

250 g libového vepřového masa
800 ml vody
2 menší mrkve, nakrájené na malé kousky
hrst čerstvého nebo mraženého hrášku
hrst čerstvé nebo mražené kukuřice
1 sáček (20 g) jedlé vepřové želatiny
pár kapek octa

Uvařte maso ve vodě ve velkém hrnci doměkka. Před koncem vaření přidejte zeleninu a nechte pár minut vařit. Maso i zeleninu sceďte, vývar si nechte pro přípravu želatiny. Připravte želatinu podle návodu na obalu. Přidejte do ní pár kapek octa.
Maso natrhejte na malé kousky. Rozdělte maso a zeleninu do formiček velkých, jako je obvyklá porce vašeho pejska. Široko jich má 10. Zalijte želatinou a nechte v lednici ztuhnout.

Proč pro pejska neservírovat krmení slavnostně? Jinak než obvykle? Určitě ho to bude bavit a bude mu i chutnat.





Kočičí oběd pro Žížalu

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

250 g vařeného kuřecího nebo hovězího masa
200 g vařené brokolice
250 g vařené mrkve
5 lžic kuřecího vývaru

Dejte všechny ingredience do robotu a několika pulsy rozmělněte na drobné kousky tak, aby směs byla spíš hustá než řídká jako polévka.
Rozdělte do několika nádob, nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Část, kterou kočička zatím nesní, nechte v ledničce nebo zamrazte.

NA ZDRAVÍ:

Kočky obvykle mají radši vařenou než syrovou zeleninu. Některé jsou vybíravé, ale na to přijde každý páníček. Jen buďte opatrní se zeleninou, jako je právě brokolice (či květák, kedluben…). I když jim bude chutnat sebevíc, radši ji omezte na menší množství. Nadýmá je a způsobuje průjem.

Kočičí rybí sušenky

40 RYBIČEK | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 15 MINUT

150 g syrové ryby
1 žloutek
1 lžíce čerstvého sýru BONÍK
2 lžičky másla, pokojové teploty
1 lžička kukuřičné mouky

Zbavte rybí maso kostí, nasypte do mísy, přidejte ostatní suroviny a dobře promíchejte. Pokud směs nedrží pohromadě, přisypte trochu mouky. Vyválejte ½ centimetru silnou placku a vykrajujte rybičky. Pokládejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte v troubě při teplotě 160 °C dorůžova. Rybičky kočkám dávejte za odměnu nebo mezi jídly.

Rybičkou kočičce uděláte vždycky radost. Má ryby tak ráda, že se v nich klidně i vyválí.

FOTO: MAREK BARTOŠ, FOOD STYLING: MILENA VOLFOVÁ

PURINA®

Dentalife™

DAILY ORAL CARE

- OMEZUJE TVORBU ZUBNÍHO KAMENE
- ČISTÍ BEZ CHEMIE
- MĚKČÍ TEXTURA ŠETRNÁ K DÁSNÍM
- ČISTÍ I ŠPATNĚ DOSTUPNÉ ZUBY

PURINA® S nadšením pro vaše miláčky.™

DOPISY

od vás

Napište nám, jak se vám časopis S Penny u stolu líbí

Budeme se znovu těšit na dopisy od vás. Napište, co se vám na našem magazínu líbí a co vám v něm schází. Barevný podzim vám přejeme.

DOPIS SEZONY

Milá redakce, už mi to nikdy nedělejte! Hned jak se mi dostal do rukou poslední magazín s melounem plným krásných červených plodů, musela jsem ho okamžitě prolistovat a nemohla jsem se rozhodnout, čím začnu, co budu vařit, péct, jíst. Takže jsem si slíbila: tentokrát vyzkouším všechny recepty! A co se stalo?

1. Naučili jste mě jíst rybu, kterou jsem do svých 65 let odmítala, ani nevím proč.

2. Donutili jste mě vařit každý den.

3. Ztloustla jsem 5 kilo.

4. I tak děkuju, měla jsem se s vámi krásně.

Jaroslava z Dobřan

Z dopisů, které nám přijdou do 8. 9. 2021 jeden vybereme a jeho pisateli pošleme **Dárkovou kartu PENNY nabitou 500 Kč.** Dopisy nám posílejte na adresu redakce S Penny u stolu, Ortenovo nám. 29a, 170 00 Praha 7, nebo spennyustolu@gmail.com. Tentokrát vyhrála Dopis sezony Jarmila z Dobřan.

Jsem maminka malého kluka a holčičky. Nechápu, jak je to možné, ale obě dvě děti se zamilovaly do vašeho časopisu o jídle. Sednou si s ním na zem a překřikují se: Mami tohle, uvaříš! Ne, to ne, já chci jahodový knedlíky. A pak si vzpomenou, že bychom měli jet k „tomu moři", kde se pečou na ohníčku trdelníky. A že jich musíme mít deset. Ne, dvacet... Některá jídla jsem podle vašich receptů a přání našich prcků skutečně uvařila. Chutnalo i nám dospělým.

Ivana K. ze Dvora Králové

Jakmile letos začaly uzrávat jahody, a bylo to dost pozdě oproti jiným létům, donutil jsem svoji přítelkyni, aby mi „upekla" nepečený čokoládový cheesecake. Moje milá totiž váš časopis nechala na stole rozevřený přesně na straně 102. Kupodivu se vůbec nebránila a dokonce se pustila ještě do jahodových řezů z předchozí strany. A to bylo něco. Přísahám, že jsem nikdy nevěřil, že láska prochází žaludkem. Už věřím. Děkuju.

Lukáš Dvořák z Prahy 2

Pravidla jsou uvedena na penny.cz. Osobní údaje, které nám sdělíte spolu s dopisem nebo e-mailem, použijeme, abychom vás mohli kontaktovat, pokud budete vybráni. Dopis nebo e-mail zároveň zveřejníme v časopise S Penny u stolu s vaším jménem, příjmením a obcí pobytu nebo jménem, prvním písmenem příjmení a obcí pobytu nebo jménem a obcí pobytu.

vileda

CZECH Superbrands AWARD 2021

2014 · 2015 · 2016 · 2017 · 2018 · 2019 · 2020

Pro skvělý pocit z domova

Vileda Multi mikrohadřík 1ks

Univerzální hadřík z mikrovláken efektivně odstraní i odolné a mastné nečistoty.

Vileda Multiquattro Colors hadřík 4ks

Barevné hadříky z netkaného materiálu na univerzální použití.

Vileda Rainbow houbička 9+1 ks

Kvalitní hygienické houbičky pro domácnost.

SAVO

Když může Savo vonět...
Tak už vás nic nepřekvapí

Účinné odstranění odolných skvrn

HYGIENA + ČISTOTA

PRO HYGIENICKY ČISTÉ PRÁDLO

rejstřík

Hlavní jídla

Bramboráky s houbami 48
Bramborová lepenice se slaninou 51
Brambory zapečené s celerem 13
Buřtguláš bez mouky 41
Cizrnové kuličky 82
Cuketové placičky s hráškem a dipem 17
Hovězí roštěná s bramborovými knedlíky 94
Karbanátky s houbovou omáčkou 19
Křenová omáčka s karlovarským knedlíkem 97
Kuřecí minifřízečky s kari dipem 54
Kuřecí ragú s klobásou 10
Lilkové rizoto s jogurtovou zálivkou 11
Muffiny ze sekané 31
Okurková omáčka s drbáky 93
Pečené dýňové rizoto 76
Pizza z listového těsta 57
Plněné papriky s rajskou omáčkou a houskovými knedlíky 90
Pohankové houbové „rizoto“ 82
Sekaná s nejlepší glazurou 30
Sekaná ve slanině 30
Sekaná – základní recept 28
Sekaná zapečená s rajčaty 31
Svíčková omáčka s kynutým knedlíkem 89
Těstovinové placičky s kuřecím masem 34
Těstoviny se žampionovou omáčkou 15
Vuřty na pivě 44

Polévky a saláty

Bramborová polévka s párkem a vejcem 51
Italská polévka z černé čočky 85
Kuskusový salát 82
Mrkvová polévka s kari 16
Salát do sklenice 58
Salát s čočkou 14
Super zdravá miska 61

Svačiny, pochoutky

Bramborový chléb 48
Červená čočka a kari 85
Kořeněné labné 20
Lilek s bulgurovým salátem a bylinkami 85
Masový salát se špekáčky 42
Párky v těstíčku se sýrem 18
Pečené hrušky se slaninou a vlašskými ořechy 70
Pejskové z trouby 23
Snídaňové jogurtové placky 20
Špíz v bagetě s dresinkem 43

Sladkosti

Banánové muffiny s borůvkami 58
Bramborové taštičky s povidly 48
Buchta Margot 104
Jablečný koláč se šlehačkou 107
Jáhlová kaše s pečenými jablky 82
Jogurtové bochánky 20
Karamelové řezy 104
Koláčky 33
Kořeněný švestkový kompot 72
Kremšnyt 106
Makovec s citronovou polevou 106
Malinové řezy s ovesnými vločkami a oříšky 61
Mražený jogurtový dort 20
Nejlepší jablečný koláč 70
Ořechový dort s povidly 75
Ovocný koláč od Jaruš 104
Podzimní ovocný krambl 12
Šípkovo-jablečné želé 75
Vdolky se švestkovými povidly 76

Drinky

Domácí limonáda 57
Super smoothies 54

Pro pejsky a kočičky

Kočičí oběd pro Žížalu 115
Kočičí rybí sušenky 116
Psí srdíčka z masa 113
Sulc pro Široka 114

VANILKOVÝ CHLEBÍČEK

Střední | 6 lidí | Vegetariánské | 1 hod.

INGREDIENCE:

190 ml Alpro sójového nápoje original
250 g hladké mouky
3 ČL prášku do pečiva
7 g vanilkového cukru
75 ml slunečnicového/olivového oleje
40 ml vroucí vody
1 vanilkový lusk nebo 1 čajovou lžičku vanilkové esence
3 polévkové lžíce plátkovaných mandlí
Špetku soli

JAK NA TO:

1. Předehřejte si troubu na 180 °C a vymažte olejem menší dortovou formu o průměru kolem 20 cm.
2. Ve větší míse smíchejte mouku a prášek do pečiva. Pak přidejte vanilkový cukr, obsah vanilkového lusku (nebo esenci) a špetku soli. Přidejte sójový nápoj, olej a horkou vodu. Vše pečlivě zamíchejte do hladka.
3. Směs nalijte do formy, zasypte plátky mandlí a pečte 40-45 minut do zlatavě hnědé barvy. Zde je hotovo zkontrolujete špejlí - pakliže ji vytáhnete z chlebíčku čistou, je hotovo.
4. Nechte vychladnout. Chlebíček je perfektní ke kávě nebo čaji, případně jako dezert s čerstvým ovocem a rostlinnou alternativou šlehačky.

DOBŘE DĚLÁŠ!

Alpro obsahuje vápník, který je potřebný pro udržení normálního stavu kostí. Pro pevné zdraví doporučujeme pestrý a vyvážený jídelníček a aktivní životní styl.

POMŮCKA: ANP, ATER, MUCHULE, YAREN	ŠEREDA	NEOCHOTEN	ZKRATKA POJIŠŤOVNY	PENNY.	KYDNUTÍ	DOTAZ PŘI SÁZCE	OBRUBA	SYMETRÁLA	MPZ UKRAJINY	HOROLEZ. ÚCHOP	PENNY.	HLAS HADA	POPLACH	3. DÍL TAJENKY	ODSTŘEL
OKRESNÍ NÁRODNÍ VÝBOR				MLÁDĚ LANĚ / NÁZEV HLÁSKY K							SAMOČINNÝ POČÍTAČ				
2. DÍL TAJENKY											POŘADÍ / ČÁSTI MOLEKULY				
MAĎARSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO						ŽENSKÉ JMÉNO						HOLANDSKÁ TISKOVÁ AGENTURA / ZASÍTI			
VALUTNÍ ZKRATKA			POHÁDKOVÁ POSTAVA	DVOUKŘÍDLÝ HMYZ						TLUMOK					
PRAOTEC										RADIKÁL					
PENNY.	ČETNÉ	ZNAČKA LUTECIA / NEEXISTOVAT								MOJI / PROMENÁDA			PAZNEHTNÍK	ŘÍZENOST (KNIŽNĚ)	HL. MĚSTO NAURU
ŘEHOLNÍK					NEALKOHOLICKÝ NÁPOJ	ČERNÝ (LATIN.)	PENNY.	PIVOVARNICKÁ SUROVINA	HUDEBNÍ NÁSTROJE / SLEPIČÍ SLABIKA						
MLHOVINA							CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST				OBCHOD S NÁBYTKEM / DÝCHÁNÍ				
OPATŘIT OBALEM							VRAŽDA (ZAST.) / SLOVEN. PŘEDLOŽKA					PLOŠ. MÍRA / AUTONOM. OBLAST ZKR.			
1. DÍL TAJENKY									SPIRITISTICKÉ SEZENÍ						
ŘECKÉ PÍSMENO				OREL (SLOVEN.)					JEVÍCÍ OCHOTU						

Tajenku zašlete do 8. 9. 2021 na adresu redakce S Penny u stolu, Ortenovo nám. 29a, 170 00 Praha 7, nebo na lustimespenny@gmail.com. Vylosovaný luštitel dostane dárkovou kartu PENNY nabitou na 500 Kč. Tentokrát **E. Čapková z Podbořan**.

Řešení z minulého čísla: SPORTOVNÍ TAŠKY a BATOHY VIVESS.

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 z každého) **zašlete do 8. 9. 2021 na adresu redakce** S Penny u stolu, Ortenovo nám. 29a, 170 00 Praha 7, nebo na lustimespenny@gmail.com.

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

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

Vylosovaný luštitel obou sudoku **T. Shejbalová z Ostravy** dostane dárkovou kartu PENNY nabitou na 500 Kč. Zasláním tajenky či řešení sudoku dáváte souhlas se zpracováním svých údajů pro marketingové účely.

< Řešení SUDOKU z minulého čísla.

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

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

Pravidla soutěže jsou uvedena na www.penny.cz. Osobní údaje, které nám sdělíte spolu s tajenkou, použijeme jen za tím účelem, abychom vás mohli kontaktovat, pokud vyhrajete. Tím, že se soutěže zúčastníte, vyslovujete souhlas s pravidly soutěže a souhlas se zpracováním osobních údajů podle těchto pravidel.

Slevy a výhody ve vašem telefonu.

Využijte všech výhod naplno s digitální kartou v aplikaci.

- **Slevy na produkty.**
- **Slevové kupony.**
- **Věrnostní slevy.**
- **Soutěže.**
- **Akční leták v mobilu.**
- **S Penny u stolu výhodněji.**

Stáhněte si aplikaci PENNY a získejte všechny dostupné výhody díky **digitální kartě Moje Penny.**

Digitálně hezky česky

PENNY.

Mazlíci na hraní i odpočívání.

Zvířecí polštářky s body za nákupy.

Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 20. 10. 2021. Získané body lze uplatnit do 26. 10. 2021. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market. Fotografie je pouze ilustrativní. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Nakupujte hezky česky

PENNY.