

Spenny

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

u stolu

Zakoupením
časopisu
přispějete 3 Kč
na Nadaci
Krása pomoci.

Krásné jahody

Na několik způsobů

Nadýchané lívance

4× jinak a vždycky
skvěle!

milujeme léto



PENNY ROZDÁVALO RADOST

V rámci své historicky největší soutěže se stíracími losy, která probíhala na všech prodejnách od 18. února do 10. března, rozdalo PENNY na 2 miliony cen. Tři šťastní zákazníci odjeli z nákupu v PENNY s novým hybridním modelem ŠKODA Octavia Combi iv 1,4 TSi. Díky PENNY tak život napsal hned tři šťastné příběhy.

Pan
Jiří
PENNY
Hořice



Paní
Stanislava
PENNY
Dobruška



Pan Ivan
PENNY
Ostrava-
-Vítkovice



Gratulujeme a přejeme spoustu šťastně najetých kilometrů!

Nakupujte hezky česky

PENNY.



O stanování

Vždycky když paní Kozlová začala „balit pod stan“, vědělo se, že bude sranda. Ona vždycky prohlašovala: NÁM pod stanem rozhodně nebude nic a nikdy chybět. Ani párátka.

Měsíc předem začala do všech tašek, co doma měla, ukládat konzervy. Měla na celou balicí akci dokonalý systém. Seznam potravin. Drogerie. Taška s badmintonem. Taška na fotbal. Nádobí a tak hezky dále. Týden před odjezdem nastala ta sranda. Pan Kozel v hospodě oznamoval: Tak pivo už otvírám o futra. Čtrnáctiletá dcera říkala holkám: Jsem na ostro, kalhotky jsou sbalené.

V den odjezdu vyšla paní Kozlová s taškou na kolečkách na velký nákup chlebě, uzenin, zeleniny, ovoce... V osm ráno začalo prudké stěhování z bytu do auta. V devět se zavřel v bytě plyn, voda, vypnula se elektrika a v deset seděl pan Kozel za volantem. Paní Kozlová si dala pod nohy tašku se svačinami a vyrazili směr kemp Velké Dářko.

Třicet let nato paní Kozlová začala zase balit. Do kempu Velké Dářko. Na to jejich místo. Jenže! Nastal zákaz cestování z okresu. Co bude asi, říkal si u televize pan Kozel. „Víš co, táto? Jedeme tamhle k rybníku. Postavíme si tam stan, když už máme sbaleno, co?“ řekla paní Kozlová.

Byla to jejich nejkrásnější dovolená vůbec. Ve stanu z roku 1985. Zase se hrál badminton přes šňůru na prádlo a několik fotbalových míčů plavalo po rybníku...

Hezké léto i vám všem!

- 3 | úvodník
o stanování
- 7 | DNY VŠEDNÍ
- 9 | 10 za 30
prostřete hned teď!
- 20 | 4× jinak
grilovaná kuřecí prsa
- 22 | děti dětem
Šimon mrazí pro Alžbětku
- 26 | jak na to
lívance
- 30 | seznamte se
co se vaří u Labe
- 34 | nákupní košík
co nového v PENNY
- 40 | rozhovor
ta, která si rozumí s jídlem
- 44 | konec plýtvání
s Martinem Skodou
- 50 | právě teď
husté polévky aneb restauranty
- 57 | DNY SVÁTEČNÍ
- 58 | jedli, pili, žili
pod stanem u vody
- 72 | právě teď
léto s Ditou P.
- 80 | právě teď
pampelišky
- 89 | právě teď
léto po italsku
- 100 | sladce
voňavá královna jahoda
- 108 | zákulisí chuti
pravidla meruněk
- 112 | pro pejsky a kočičky
kdo chytá mouchy?
- 118 | dopisy od vás
napsali jste nám
- 121 | rejstřík
recepty podle abecedy
- 122 | kdo nehraje, nevyhraje
křížovka a sudoku



72 Léto s Ditou P.





17



44



105

Spenny
u stolu

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

Food styling: Milena Volfová

Dekor styling: Denisa Hříčičková

Adresa: Ortenovo nám. 29a
170 00 Praha 7

e-mail: spennyustolu@gmail.com

DTP: Atelijér 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

JEZERO LHOTA, s.r.o., Boleslavská 37,
277 14 Lhota, www.jezero-lhota.cz

NÁBYTEK SPOMYŠL, 277 05 Spomyšl 146,
www.antik-spomysl.cz



Příští magazín S Penny u stolu
vychází 12. 8. 2021.

my BIO



Fotky produktů jsou pouze ilustrační.

Nakupujte hezky BIO

PENNY.

*První
všední*





PRO POHODOVÉ CHVÍLE





10 JÍDEL ZA 30 MINUT

Prostřete hned teď!

Přesně to potřebujete v létě: zůstat venku, jak nejdéle to jde. Jíst svěží, čerstvé večeře, snídaně, obědy, cokoliv, co je uvařené s vtipem a rychle. Přesně na to všechno jsme mysleli.

Dejte se do toho!

Dokonale ochucené křupavé placičky, na kterých se líně rozprostře zastřená vejce... Hmm!



Cuketové placičky s kukuřicí

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

- 330 g konzervované kukuřice PENNY, slité
 - 4 jarní cibulky, nakrájené najemno
 - 100 g cukety, nastrouhané
 - 2 lžičky mleté sladké papriky PENNY
 - 100 g hladké mouky PENNY
 - ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva KARLOVA KORUNA
 - 2 vejce KARLOVA KORUNA, prošlehaná
 - 80 ml mléka BONI
 - sůl a pepř
 - 8 lžic sladké chilli omáčky
 - šťáva z 1 limety
 - 2 lžice rostlinného oleje
- K PODÁVÁNÍ:**
- 4 vejce
 - 1 lžice octa
 - směs salátových lístků



Smíchejte ve velké míse kukuřici, cibulky, cuketu, mletou papriku, mouku, prášek do pečiva, vejce, mléko, osolte, opeřete a nechte zatím stranou. V jiné misce smíchejte chilli omáčku a šťávu z limety.

Naběračkou postupně nabírejte těsto, v pánvi s trochou oleje tvořte placičky, které opékejte 2–3 minuty z každé strany. Mezitím připravte poširovaná vejce k podávání. V kastrůlku přiveďte vodu k mírnému varu, vlijte lžici octa, pak vždycky roztočte vařečkou vír a vložte do vody po jednom rozklepnutém vejci. Na mírném ohni vařte 3 minuty a pomocí děrované naběračky je vyjměte. Nechte na papírové utěrce okapat. Placičky podávejte se salátovými listy, poširovaným vejcem a chilli omáčkou s limetou.



VEJCE KARLOVA KORUNA

snázejí výhradně slepice v chovu na podestýlce.

Salát s grilovanými broskvemi

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | GRILOVÁNÍ: 6 MINUT

- 3 lžíce olivového oleje SAN FABIO
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce tekutého medu
- sůl a pepř
- 2 broskve, nakrájené na čtvrtky
- rostlinný olej PENNY
- 3 hrsti rukoly
- hrst čerstvých mátových lístků, nasekaných
- hrst ostružin
- 2 lžíce slunečnicových semínek NATURALIA, opražených
- 20 g sýru Grana Padano, nastrohaného na hoblinky

Gril rozpalte na 220 °C. V misce promíchejte olivový olej, citronovou šťávu a med, osolte a opepřete. Směsí potřete broskve a rozložte je na mřížku potřenou olejem. Grilujte z každé strany 2–3 minuty dozlatova.

V míse smíchejte rukolu a mátu, zalijte zbylou zálivkou a protřeste. Rozdělte na talíře, navrch dejte broskve, ostružiny, slunečnicová semínka a sýr.

Nečekaná kombinace ovoce a semínek, korunovaná lístky ostré rukoly? Musíte zkusit.



SLUNEČNICE LOUPANÁ

je jedna možností z velkého výběru ořechů a suchých plodů značky NATURALIA.



K výborným filetům s rajčaty si pochopitelně můžete dopřát bagetu, brambory, placku... ale uvidíte, že ani nestačíte přikusovat přílohu, jak vám to bude chutnat jen tak. Prostě filety + rajčata + bazalka = léto!

Rybí filety s rajčaty a bazalkou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | OPĚKÁNÍ: 10 MINUT

2 lžice olivového oleje SAN FABIO

špetka chilli vloček

3 stroužky česneku OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ,
nasekané najemno

250 g koktejlových rajčátek OD ČESKÝCH
FARMÁŘŮ, rozpůlených

60 ml bílého vína

hrst čerstvé bazalky OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ,
nasekané

2 lžice citronové šťávy

½ lžičky nastrované citronové kůry

1 lžička krupicového cukru

sůl a pepř

NA RYBU:

4 porce filetu z bílé ryby

sůl a pepř

2 lžice olivového oleje SAN FABIO

Ve velké hlubší pánvi rozpalte olej. Vhodte chilli vločky a česnek a minutku nechte rozvonět. Pak přidejte rajčátka a za občasného míchání je opékejte 10–12 minut. Vlijte bílé víno, promíchejte a nechte přijít do mírného varu. Přidejte bazalku, citronovou šťávu i kůru, cukr, osolte a opepřete, zvolna vařte 2 minuty. Dejte stranou. Připravte rybu. Filety osolte a opepřete. V pánvi rozpalte olivový olej a filety opékejte z každé strany 3–4 minuty dozlatova. Přesuňte filety do pánve s omáčkou, nechte prohřát a podávejte.



BAZALKA OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

V létě je prostě to nejlepší, co můžete udělat: ochutit jídlo právě utrženou bazalkou.

Zapečené těstoviny se sýrem a zeleninou

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

1 litr mléka **BONI** + 75 g másla

75 g hladké mouky **PENNY**

sůl a pepř

2 lžičky dijonské hořčice

150 g čedaru, nastrouhaného

50 g sýru Grana Padano, nastrouhaného

100 g špenátu, čerstvého nebo mraženého

400 g špaget

1 brokolice, rozebraná na růžičky

100 g mraženého hrášku

NA DOKONČENÍ:

3 plátky bílého chleba

hrst bazalkových lístků

1 lžička olivového oleje **SAN FABIO**

hrst směsi semínek a ořechů **NATURALIA**



Do hrnce vlijte mléko, přidejte máslo a mouku a za stálého míchání přiveďte k mírnému varu. Míchejte 3–4 minuty, až vznikne hladká omáčka. Přidejte sůl, pepř, hořčici, oba sýry a špenát.

Mezitím uvařte těstoviny podle návodu. Na posledních pár minut k nim přidejte brokolici. Pak slijte vodu.

Troubu předejte na 220 °C. Polovinu uvařené brokolice vyberte ze špaget, přidejte k omáčce a rozmixujte ji tyčovým mixérem dohladka. Pokud je moc hustá, rozřeďte ji mlékem. Vmíchejte uvařené těstoviny se zbylou brokolicí, hrášek a vše přendejte do zapékací nádoby. Chléb, bazalku, olivový olej a polovinu ořechové směsi rozmixujte. Směsí posypte těstoviny spolu se zbylými ořechy a semínky. Zapékejte 20–25 minut.



**PANENSKÝ
OLIVOVÝ OLEJ
SAN FABIO**

Tento olej je velmi jemný, aby zůstal prostor i pro ostatní chutě v jídle.



I tady, na potištěném papíru, musíte cítit tu jemnou vůni sýrů a hrášku, které se nedá odolat. Jen zkrátka jíst. A dobře.



Pečená kuřecí stehna s paprikami

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 35 MINUT

olivový olej SAN FABIO

8 kuřecích paliček

**po ½ červené, zelené a oranžové
čerstvé papriky, nakrájené
na proužky**

1 citron MY BIO, **nakrájený na čtvrtky**

1 bobkový list PENNY

200 ml slepičího bujonu PENNY

sůl a pepř

hrst petrželky OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

Troubu předehřejte na 200 °C. Rozpalte v pánvi vhodné do trouby trochu olivového oleje a opečte na něm zlehka ze všech stran kuřecí paličky. Přidejte papriky, citron a bobkový list. Vlijte bujon, osolte a opeřete. Pečte 30–35 minut, omáčka by měla zhoustnout. Před podáváním odstraňte citron a bobkový list a posypte petrželkou.

To je tak, když se maso rozhodne nasát vůni a chuť zeleniny a zelenina udělá totéž s masem. Poznáte při prvním soustu.



CITRONY MY BIO

MY BIO je značka pro ovoce a zeleninu v biokvalitě.

Topinky s květákovo-rajčatovým salátem s avokádovou zálivkou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT

500 g květáku, nakrájeného na menší kousky
10 koktejlových rajčátek OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ, rozpůlených
hrst petrželky OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ, nasekané
hrst čerstvého špenátu
½ červené papriky, nakrájená
½ červené cibule, nakrájená nejmenno



pečivo na topinky (podle chuti)

NA ZÁLIVKU:

1 avokádo, vypeckované a oloupané, nakrájené
hrst petrželky, nasekané
šťáva z 1 citronu
60 ml olivového oleje SAN FABIO
60 ml vody
1 velký stroužek česneku OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ, nakrájený
špetka soli

Květák zpracujte několika pulzy v robotu do velikosti zrněk rýže. Smíchejte ho v míse s rajčátky, petrželkou, špenátem, paprikou a cibulí. Rozmixujte suroviny na zálivku, vlijte k salátu a promíchejte. Podle chuti případně dosolte. Servírujte na topinkách nebo jako salát.

Nic, vůbec nic než zelenina. Čerstvá, jen kůže. Bude vám děsně chutnat na topince. Také křupavé.



ČESNEK OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

Kupte si česnek OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ, abyste ho měli stále po ruce.

Ten, kdo vymyslel kombinaci losos, kopr a citron, by měl dostat zlatou vařečku! Vždycky neodolatelné.

Špízy z lososa

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | GRILOVÁNÍ: 8 MINUT

600 g filetu z lososa
2–3 velké citrony MY BIO, nakrájené
na tenké plátky
rostlinný olej PENNY

NA CITRONOVOU MARINÁDU:

2 lžíce olivového oleje SAN FABIO

šťáva z 1 citronu

4 stroužky česneku OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ,
nasekané najemno

2 lžičky dijonské hořčice

sůl a pepř

hrst čerstvé petrželky OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ,
nasekané

hrst čerstvého kopru, nasekaného

Smíchejte všechny suroviny na marinádu. Lososa nakrájejte na kostky o velikosti sousta a opatrně je namočte do marinády tak, aby se nerozpadly. Na grilovací jehly napichujte vždy střídavě 1–2 kusky lososa a přeložený plátek citronu.

Rozpalte gril a potřete ho zlehka olejem. Špízy grilujte z každé strany 2 minuty.

Podávejte s bílým pečivem nebo s bramborovou kaší.



ROSTLINNÝ OLEJ PENNY

voní po slunečnicových
semínkách.

Letní žemlovka

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT + ODLEŽENÍ

PEČENÍ: 30 MINUT

4 rozpůlené loupáky

80 g másla

150 g směsi lesního ovoce

3 vejce KARLOVA KORUNA

400 ml mléka BONI

150 g tučné zakysané smetany BONI
+ k podávání

40 g krupicového cukru

moučkový cukr na poprášení



Namažte pečivo z obou stran tenkou vrstvou másla. Máslem vymažte i zapékačskou nádobu o objemu 1,5 litru. Rozložte do ní pečivo a posypte lesním ovocem. Vejce prošlehejte s mlékem, zakysanou smetanou a cukrem. Nechte chvíli odstát, aby se cukr rozpustil, promíchejte a směs přelijte přes síto na pečivo. Zakryjte alobalem a nechte odpočinout 30 minut, aby se směs vsákla do pečiva. Troubu předehřejte na 180 °C. Sundejte alobal a pečte 25–30 minut, až okraje pečiva zezlátou. Nechte trochu vychladnout, pocukrujte, můžete podávat s kopečkem zakysané smetany.

Léto žemlovku přitahuje a ona se nechá postavit na stůl a dopřává jedlíkům své slasti.



OVOCNÁ SMĚS PENNY

V případě, že nebudete mít po ruce čerstvé lesní ovoce, sáhněte po mraženém pod značkou PENNY.





Těstoviny ratatouille

4-6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT + ODLEŽENÍ LILKU
VAŘENÍ: 10 MINUT

1 velký lilek, na 1cm kostky + sůl a pepř
olivový olej SAN FABIO

hrst kaparů + ½ lžičky chilli vloček

1 velká červená paprika, na 1cm kostky

1 velká cuketa, nakrájená na 1cm kostky

2 cibule, nakrájené na tenké plátky

200 g koktejlových rajčátek OD ČESKÝCH
FARMÁŘŮ, **rozpůlených**

4 stroužky česneku OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ,
oloupané a nadrcené nahrubo

500 g těstovin SAN FABIO

40 g sýru Grana Padano, nastrohaného
citronová šťáva a lístky bazalky

Lilek osolte a nechte ho „vypotit“. Pak v hluboké pánvi rozpalte trochu olivového oleje. Lilek vymačkejte a opékejte 5–7 minut, až začne zlátnout. Vyndejte ho z pánve a odložte. Do pánve přilijte trochu oleje, vhodte kapary, chilli vločky a promíchejte, aby se rozvoněly. Snižte plamen, přidejte papriku, cuketu a cibuli a opékejte 12–15 minut doměkka. Pak přidejte rajčátka a česnek a ještě 10 minut opékejte. Nakonec vraťte do pánve lilek, zamíchejte a prohřejte. Osolte, opepřete. Těstoviny uvařte podle návodu na obalu a slijte je. Uchovejte 200 ml vody z vaření. Do pánve vsypte k zelenině těstoviny, přidejte sýr a zalijte odloženou vodou. Dobře promíchejte. Před podáváním zastříknete citronem a posypte bazalkou.



FUSILLI SAN FABIO

Těstoviny SAN FABIO jsou vyráběny z tvrdé pšenice, díky tomu se nerozvaří.

Oblíbené těstoviny nelze vynechat. Budou chutnat vždycky, když jim dopřejete společnost plodů léta.

Pesto z pečených paprik

10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT

½ svazku čerstvého tymiánu

hrst lískových oříšků NATURALIA

450 g pečených červených paprik

PENNY, slitých

2 stroužky česneku OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

hrst sýru Grana Padano, nastrohaného

sůl a pepř

olivový olej SAN FABIO



Otrhejte tymiánové lístky ze stonků a spolu s lískovými oříšky je chvíli restujte na pánvi. Pak je spolu s paprikami a česnekem rozmixujte dohladka. Vmíchejte sýr, osolte a opepřete a podle potřeby přilijte olivový olej. Pesto můžete jíst s těstovinami, namazané na chlebu i jako dip.

Tohle krásně barevné pesto se vám bude hodit do těstovin nebo jako dip ke grilovanému masu nebo zelenině.



LÍSKOVÁ JÁDRA NATURALIA

oceníte jako „zobání“ k vínu nebo dobrý doplněk k exkluzivní chuti pečených paprik.

Grilovaná kuřecí prsa

Jsou křehká, rychle připravená, dokážou „nasát“ nejrůznější chuti, hodí se k nim nejrozmanitější přílohy a saláty – zkrátka jsou nejvíc. Vyzkoušejte kuřecí prsa!

1. Kuřecí špízy s jogurtovou marinádou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MIN. | MARINOVÁNÍ: ASPOŇ 4 HODINY | GRILOVÁNÍ: 20 MINUT

240 g bílého jogurtu
šťáva ze 2 citronů
3 lžíce olivového oleje
1 lžice nastrohaného
čerstvého zázvoru
2 lžičky mleté sladké papriky
2 lžičky mleté pálivé papriky

špetka soli
2 stroužky česneku, drcené
1 lžička mletého pepře
½ lžičky drceného kmínu
½ lžičky mletého chilli
4 kuřecí prsa, nakrájená
na 4–5cm kostky

Všechny suroviny kromě masa promíchejte. Marinádu a kostky kuřecího masa dejte do uzavíratelného sáčku, dobře protřeste a nechte v ledničce marinovat aspoň 4 hodiny nebo přes noc. Pak maso napíchejte na špejle nebo na jehly. Rozpalte gril nebo grilovací pánev a špízy opékejte z každé strany 3–4 minuty.

3. Sladkokyselá grilovaná kuřecí prsa

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | MARINOVÁNÍ: ¼–5 HODIN | GRILOVÁNÍ: 15 MINUT

100 ml olivového oleje
3 lžíce citronové šťávy
3 lžíce sójové omáčky
2 lžíce balzamikového octa
50 g hnědého cukru
3 stroužky česneku, nakrájené
nadrobno

1 lžice worcesterské omáčky
sůl a pepř
1 kg kuřecích prsou
K PODÁVÁNÍ:
čerstvá petrželka
1 citron, nakrájený na plátky
a opečený

Smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, sójovou omáčku, balzamikový ocet, hnědý cukr, česnek, worcesterskou omáčku, sůl a pepř. Kuřecí prsa propíchejte vidličkou, dejte je do mísy nebo uzavíratelného sáčku a zalijte připravenou marinádou. Marinujte minimálně 30 minut, ideální doba je 4–5 hodin.

Rozpalte gril nebo grilovací pánev a prsa grilujte z každé strany 5–6 minut. Podávejte nakrájená na plátky, posypaná petrželkou a doplněná citronem.

2. Kuře v županu

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | GRILOVÁNÍ: 15 MINUT

4 kuřecí prsa
2 lžíce másla
4 stroužky česneku, drcené

2 hrsti čerstvého špenátu
80 g nivy
200 g plátků slaniny

Omyjte, osušte a očistěte kuřecí prsa. Uprostřed nařizněte kapsu, kterou vytřete máslem a česnekem. Pak vložte malou hrst špenátu a plátek nivy. Naplněná prsa omotejte plátky slaniny, aby náplň nevytekla. Prsa pak opečte na grilu.

4. Kuřecí prsa s jogurtovo-koprovým dresinkem

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MIN. | MARINOVÁNÍ: ASPOŇ 2 HODINY | GRILOVÁNÍ: 10 MINUT

NA DRESINK:
1 stroužek česneku
2 hrsti snítek kopru,
350 g bílého jogurtu
1 lžice olivového oleje
šťáva z ½ citronu
špetka soli a pepře

½ lžičky mleté papriky
½ lžičky mletého nového
koření
½ lžičky muškátového oříšku
5 lžic olivového oleje
sůl a pepř
8 kuřecích prsou
1 cibule, nakrájená na kolečka
šťáva z 1–2 citronů

NA KUŘE:
10 stroužků česneku

Suroviny na dresink rozmixujte dohledka a dejte do ledničky. Smíchejte v misce česnek nakrájený na plátky s kořením a 3 lžicemi olivového oleje, osolte a opepřete. Kuřecí prsa rozřízněte „na motýlka“, potřete marinádou ze všech stran. Na dno pekáčku rozložte cibuli, zakápněte ji šťávou z citronu, zbylým olivovým olejem a navrch rozložte kuřecí prsa. Přikryjte a dejte do ledničky na 2–4 hodiny nebo přes noc.

Marinovaná kuřecí prsa položte na středně rozpálený gril a opékejte z každé strany 5 minut. Podávejte s připraveným jogurtovo-koprovým dresinkem. Jako příloha se hodí pečené brambory nebo chleba pita.

1



2



3



4



děti dětem

Simon mrází pro Alžbětku





Od rána to bylo jasné. Bude pekelné vedro. A Alžbětka tak začala Šimona prosit ještě ráno v pokojíčku. „Uděláš mi zmrzlinu, jo?“ Domlouvali recepty, suroviny, dojeli na kole pro meloun, na zahradě natrhali maliny a Šimon se dal do svého zmrzlinářského majstrštyku.

Červené nanuky

10 NANUKŮ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | MRAŽENÍ: 6 HODIN

**500 g dužiny vodního melounu,
nakrájené na kostky**
160 g malin, čerstvých nebo mražených
2 lžičky citronové šťávy
med na doslazení, pokud chcete

Rozmixujte dohledka meloun s malinami a citronovou šťávou. Podle chuti doslaďte medem. Nalijte do tvořítek na nanuky a nechte alespoň 6 hodin mrazit.

Melounové nanuky s kokosem a čokoládou

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | MRAŽENÍ: 15 MINUT

meloun
100 g tmavé čokolády, rozpuštěné
30 ml kokosového oleje
2 hrsti strouhaného kokosu

Z melounu ukrojte plátek a rozkrájejte na trojúhelníky. Do kůry u každého udělejte ostrým nožem zářez a zasuňte do něj dřívko. Trojúhelníky melounu osušte papírovou utěrkou a položte je na táč vyložený pečicím papírem.

Čokoládu smíchejte s kokosovým olejem a pokapejte nanuky. Dejte je na 10–15 minut do mrazáku. Podávejte posypané kokosem. V mrazáku můžou nanuky zůstat až 2 dny.



Květinový diadém pro princeznu

Tahle slečna si užila svůj letní den coby princezna vyzdobená krásným květinovým diádemem.

Co budete potřebovat:

- rozpustné barvy, např. na velikonoční vajíčka
- nádoby na barvy
- balíček papírových filtrů na kávu
- sadu cukrářských papírových košíčků
- karton na sušení obarvených „květin“
- silnější drát s bužirkou
- tenký drátek na uzavazování květin k čelence nebo aranžovací drátek
- floristickou pásku
- lak na vlasy
- 2 kratší tkalouny nebo mašle na uvázání čelenky

- 1.** Rozpusťte různé barvy v příhodných nádobách a obarvěte v nich kávové filtry a košíčky. Odložte je na karton a nechte do druhého dne uschnout.
- 2.** Připravte si silnější drát s bužirkou, rozměr určí velikost hlavy malé princezny. Na obou koncích drátu udělejte očka.
- 3.** Každý obarvený filtr a košíček u jejich dna zakruťte, aby se vytvořil kalich. Namotejte kolem něj drátek. Tak to udělejte se všemi filtry a košíčky.
- 4.** Dál postupujte, jako když děláte věnec z pampelišek – každý květ přiložte k bužirkové čelence, obkružte ji a zpátky drátek otočte kolem květu. Příkladujte květy doširoka, aby čelenka byla bohatá. Zdobte jen prostor nad čelem.
- 5.** Drátky pečlivě schovejte a zakryjte, pak čelenku obtočte floristickou páskou. Květy načechrejte a postříkejte lakem na vlasy, aby dobře držely tvar.
- 6.** Do obou oček na konci čelenkového drátu přivažte mašle a upevněte princeznu na hlavu.

Dr.Oetker



Kvalita je nejlepší recept.

Pomocníci pro letní pečení



Více inspirace a receptů najdete na www.oetker.cz



Lívance

Zkuste americkou podobu našich lívanců. Američani jim říkají pancakes, jsou silnější než naše, ale stejně nadýchané – jenže kypřicím práškem do pečiva. Ochutnejte je v několika variantách.




Základní recept

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

260 g hladké mouky
40 g krupicového cukru
4 lžičky kypřicího prášku do pečiva
¼ lžičky jedlé sody
špetka soli
400 ml mléka
60 g másla, rozpuštěného a vychladlého
+ navíc na smažení a přelití
2 lžičky vanilkového cukru
1 vejce

NA AMERICKÉ LÍVANCE:
javorový sirup na přelití
kousek másla

1. Promíchejte v míse mouku s cukrem, práškem do pečiva, jedlou sodou a solí.
2. Přidejte mléko, máslo, vanilkový cukr a vejce.
3. Rozšlehejte metlou do hustého těsta a nechte ho chvíli odpočinout.
4. Rozehřejte pánev na střední teplotu a rozpusťte v ní oříšek másla. Naběračkou vlijte přiměřené množství těsta.
5. Lívance pomalu opékejte dozlatova, a až začnou na těstu vyskakovat bublinky (trvá to asi minutu), lívance obraťte a pokračujte v opékání ještě minutu. Před podáváním jako americké lívance je přelijte sirupem a pokladte máslem.



*Americké
lívanice*



Lívance s nutellou a banánem

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

Suroviny na základní recept +

1 zralý banán, rozmačkaný

250 g nutelly, rozehráté 30 sekund v mikrovlnné troubě

Uberte ze surovin základního receptu 100 g mouky a 100 ml mléka a vmíchejte do těsta rozmačkaný banán. Postupujte podle základního receptu do bodu 4. Jakmile lívance v pánvi trochu zpevní, přidejte do středu 1 lžičku trochu rozehráté nutelly a přelijte ji 1 lžicí těsta tak, aby se „schovala“ v lívanci. Pokračujte v opékání lívanců podle základního receptu. Rozehřátou nutellou rozmíchanou s 1 lžicí mléka můžete lívance i pokapat nebo je proložit nakrájeným banánem.

Borůvkové lívance se zakysanou smetanou

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

Těsto podle základního receptu +

350 g čerstvých borůvek

zakysaná smetana a moučkový cukr

Vmíchejte opatrně a až nakonec do základního těsta většinu borůvek – pár si nechte na ozdobu. Opékejte dozlatova malé lívanečky. Ozdobte kopečkem zakysané smetany a pocukrujte.



Jablečné lívance se skořicí

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

Suroviny na základní recept +

- 130 g špaldové mouky
- 1 lžička mleté skořice
- 2 lžice jablečného octa
- 1 jablko, nakrájené na kousky
- javorový sirup na ozdobu

Nahradte polovinu mouky ze základního receptu moukou špaldovou. Vmíchejte skořici, přidejte ocet a pokračujte podle základního receptu až do bodu 4.

Rozdělte na lívance v pánvi jablko, opékejte asi 3 minuty z každé strany. Lívance podávejte pokapané javorovým sirupem.



Lívance s vejcem Benedikt

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

Suroviny na základní recept

- (kromě obou cukrů) +
- hrst nasekané pažitky
- 2 lžice octa
- 4 vejce
- 150 g šunky, nakrájené na plátky
- hrst špenátových lístků

NA HOLANDSKOU OMÁČKU:

- 150 ml jablečného octa
- 5 kuliček celého pepře
- 1 bobkový list
- 3 žloutky z čerstvých vajec
- 150 g másla, rozpuštěného
- sůl, čerstvě mletý pepř,
- šťáva z citronu na dochucení

Začněte přípravou holandské omáčky. Do rendlíku vlijte ocet, přidejte pepř a bobkový list a vařte, až se polovina octa vypaří. Přecedte a nechte vychladnout. Do hrnce dejte na dno trochu vody a přiveďte k varu. Na hrnc posadte mísu se žloutky a šlehejte je spolu se 2 lžicemi svařeného octa, dokud nevznikne hustá, nadýchaná pěna. Do pěny postupně zašlehejte máslo, až omáčka bude hustotou připomínat majonézu. Nakonec ji dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou. Uchovejte v teple. Připravte si těsto na lívance. Ze základního receptu vypusťte krupicový a vanilkový cukr, vmíchejte nasekanou pažitku a těsto trochu víc osolte. Dál postupujte podle základního receptu. Nakonec uvařte zastřená vejce. V hrnci přiveďte k varu dostatek vody se 2 lžicemi octa. Snižte plamen, vodu nechte jen lehce probublávat. Jedno vejce rozklepněte do hrnku. Lžící roztočte ve vodě vír a vejce do něj nechte sklouznout. Vařte 2–3 minuty, pak vejce opatrně vyndejte děrovanou naběračkou. Stejně postupujte i se zbylými vejci.

Lívance pokapejte holandskou omáčkou, proložte šunkou a špenátem a navrch položte zastřené vejce. Posypte pažitkou a opepřete, můžete přelít ještě trochou omáčky.

Co se vaří u Labe

Pojďte se s námi projít jednou úspěšnou prodejnou. Povede nás Zdeněk Čech, vedoucí prodejny PENNY v centru Lysé nad Labem.

ZDENĚK ČECH

PRODEJNA LYSÁ NAD LABEM



Naše vejce na kyselo

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 55 MINUT

100 g másla	3 litry vody
2 cibule, nakrájené nadrobno	3–4 lžice octa
6 bobkových listů	sůl
8 kuliček nového koření	krupicový cukr podle chuti
4 lžice hladké mouky	250 ml smetany ke šlehání
	8 vajec

V hrnci rozeheju máslo, přidám cibuli, koření, lehce opeču, pak zasypu moukou, lehce opékám a za stálého míchání zaliju vodou. Přivedu k varu, přidám ocet, dále osolím a osladím a vařím 45 minut. Pak omáčku přeceďím do vyššího kastrolu a zase přivedu k varu. Omáčku okořením tak, aby byla sladkokyselá a přiměřeně slaná. Teprve pak vliju do omáčky smetanu... Pokud se vám zdá omáčka řídká, zakvedlejte do smetany trochu mouky. Ocet jsem dal do omáčky dřív proto, aby se pak smetana nesrazila. Po krátkém povaření ztlumím teplotu, aby omáčka jen probublávala, a vyklepnu do ní vejce – každé do jiného místa. Omáčka se nesmí moc vařit, aby se vejce nerozvařila. Nechám vařit 10 minut, občas zamíchám, aby se vejce nechytla dna. A to je všechno. Podávám s bramborem na loupáčku.

Je to náš rodinný recept a všichni, kteří ho ochutnali, byli nadšení. Ať vám taky chutná!

Jedno je jisté okamžitě: Zdeněk Čech je na světě rád. Jde „svojí“ prodejnu PENNY v centru Lysé nad Labem, směje se, zdraví zákazníky, mává na kolegyni u kasy. „Mám tu práci rád,“ řekne. „Dělá mi radost starat se o zaměstnance, zákazníky a taky o prodejnu.“ Šéfem této „filiálky“, jak říká, je víc dva roky, předtím řídil jinou prodejnu a ještě předtím pracoval jako zástupce vedoucího.

Každé ráno bývá v prodejně už v půl šesté, nejen on, ale i další zaměstnanci, i když se otevírá až v sedm. A všichni vědí, co šéf nikomu neodpouští: nepořádek. „Na pořádek jsem pes, až puntičkář,“ řekne a na prodejně je to vidět. Cesta k současné profesi Zdeňka Čecha nebyla přímočará, i když možná ano.

Často býval u babičky s dědou, byl zvyklý na život v domě s velkou zahradou, spoustou domácích zvířat. Tam bylo

Vejce na kyselo je několik generací rodinný recept Zdeňka Čecha. „Když ho někdo vidí poprvé, moc se mu do toho nechce. Podruhé už si chodí přidat.“



jeho doma. Možná proto maturoval na střední škole zemědělské, pak zkusil vysokou školu zahradnickou, ale to vydržel jen rok. Domů bylo z Budějovic daleko a jemu se stýskalo. O prázdninách chodíval na brigády do podobných prodejen, kterou teď vede. Nakonec po jedné brigádě zůstal a je jisté, že umí všechno. Okamžitě sednout k pokladně, obsloužit pekárnou... Dnes má Zdeněk rodinu, ale láska k zahradě, k domácí zelenině, králíkům, kozám mu zůstala a užívá si všeho na vlastní zahradě. Pomáhá mu už jeho malý synek a další miminko je na cestě. „Mám se krásně,“ řekne a oči mu blýskají úsměvem.



„Jsem úplně nadšený, když se nám doma povede uvařit jen z ‚našeho‘. Ke každému rajčeti, když ho utrhu, přivoním a nemůžu se toho nabažit. Ale dneska už taková rajčata máme i u nás v prodejně.“



Pečený králík v marinádě

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | MARINOVÁNÍ:
NEJLÉPE PŘES NOC | PEČENÍ: 1-2 HODINY

- | | |
|--|--|
| 1 králík, naporcovaný | 1 vrchovatá lžička mleté |
| 3 velké cibule, nakrájené
na plátky | sladké papriky |
| NA MARINÁDU: | 1 lžička mleté pálivé
papriky |
| 250 ml vody | 5 stroužků česneku,
nakrájených na plátky |
| 200 ml oleje | 1 lžíce plnotučné hořčice |
| po 1 lžičce mletého
pepře a soli | 300 ml kečupu |

Vložím porce králíka do pekáčku. Smíchám všechny ingredience na marinádu a směs vliju na králíka – měl by být ponořený.

Králíka v marinádě posypu cibulí a nechám nejméně 2 hodiny, ale nejlépe přes noc marinovat na chladném místě. Troubu předehřeju na 180 °C a králíka v ní pečú 1–2 hodiny – doměkka.

Jako přílohu máme u nás doma rádi vařené brambory nebo bramborovou kaši.

Vystřihněte si kupony a získejte ještě nižší ceny.



Slevové kupony lze uplatnit na 1 ks zboží ve všech prodejnách PENNY. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 13. 5. do 19. 5.



39,90
S KUPONEM
BEZ KUPONU
79,90 **50%**

**PISTACIOVÁ
SMĚS NATURALIA**
pražená
nesolená
200 g



Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 13. 5. do 19. 5. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 20. 5. do 26. 5.



59,90
S KUPONEM
BEZ KUPONU
99,90 **40%**

**JAVOROVÝ SIRUP
MY BIO**
187 ml



Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 20. 5. do 26. 5. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 27. 5. do 2. 6.



29,90
S KUPONEM
BEZ KUPONU
44,90 **33%**

**KUCHYŇSKÉ
UTĚRKY WIPPY**
Zvrstvě
300 útržků



Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 27. 5. do 2. 6. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 3. 6. do 9. 6.



29,90
S KUPONEM
BEZ KUPONU
49,90 **40%**

**FILETY PRO PSY
BODIE SELECT**
různé druhy
100 g



Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 3. 6. do 9. 6. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 10. 6. do 16. 6.



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

**ZMRZLINA RIOS PREMIUM
ČOKOLÁDOVÁ**
1000 ml



Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 10. 6. do 16. 6. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 17. 6. do 23. 6.



129,90
S KUPONEM
BEZ KUPONU
199,90 **35%**

**SCHIRMER KAFFEE
ESPRESSO**
zrnková, Dark Roast
1000 g



Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 17. 6. do 23. 6. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 24. 6. do 30. 6.



44,90
S KUPONEM
BEZ KUPONU
59,90 **25%**

**ZMRZLINA RIOS GIGANT
MINI QUARTET**
12x 50 ml



Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 24. 6. do 30. 6. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Platnost kuponu od 1. 7. do 7. 7.



79,90
S KUPONEM
BEZ KUPONU
129,90 **38%**

**EXTRA PANENSKÝ
OLIVOVÝ OLEJ
SAN FABIO**
0,75 l



Slevový kupon lze uplatnit na 1 ks zboží v prodejnách PENNY od 1. 7. do 7. 7. 2021 nebo do vyprodání zásob. *Cena je platná v době tisku magazínu a může se lišit.

Nakupujte hezky česky

PENNY.

PENNY. READY

nákupní košík

NOVINKA

Vyzkoušejte naše nová hotová jídla, která stačí ohřát a za pár minut máte oběd na stole!



Venku je krásně, neztrácejte čas složitým, dlouhým vařením. Vyberte si z nabídky hotových jídel. A je hotovo!



Ochutnejte jedničku mezi salámy Poličan

Salám Poličan Řezníkův talíř zvítězil v testu deníku Blesk díky nejvyššímu obsahu masa a nejnižšímu obsahu vody.



140g MASA
NA 100g VÝROBKU
SALÁM POLIČAN



LUŠTĚNINY ZNAČKY PENNY

Porozhlédněte se po obchodech PENNY. Nabízíme spoustu druhů luštěnin i obilovin za cenu, která se vám bude líbit.



Exkluzivně v

PENNY.



Zmrzlině v létě odolá jen
přísný odpírač sladkého.
My všichni ostatní si
pochutnáváme bez limitů
na jahodové, čokoládové
nebo třeba ořechové.

NOVÉ

zmrzliny RIOS

EXKLUZIVNĚ V PENNY





Pod značkou
MY BIO v PENNY
najdete výrobky
v BIOkvalitě.



KANADSKÝ JAVOROVÝ SIRUP

Tenhle skvostný sirup můžete vyzkoušet hned. Na straně 26 je recept na americké lívance, které se polévají právě javorovým sirupem.



Exkluzivně v **PENNY.**

Odroluj si hebkost.



NOVINKA

Vyzkoušejte naši novou značku WIPPY, pod kterou v PENNY naleznete široký výběr papírenského zboží za výhodné ceny. Vybírat můžete z různých druhů papírových kapesníků, kuchyňských utěrek či toaletního papíru.





Exkluzivně v

PENNY.

TA,
KTERÁ
SI
ROZUMÍ
S JÍDLEM

Hana
Strítecká



Vše o potravinách – to je téma její profese. Zkoumá a ví, z čeho je jídlo složené, jak každá složka člověku prospívá nebo škodí. Vystudovala chemii, hygienu výživy, je diplomovaná nutriční terapeutka a ředitelka spolku FÉR potravina. Hodnocením potravin se zabývá i pro PENNY. Je přímá, věcná a sympatická.

Zkuste mě uvést do vašeho světa: co je FÉR potravina?

Spolek, který se snaží šířit informace o kvalitě potravin, které se nakupují v běžné obchodní síti. Zákazníci už si delší dobu všímají složení potravin a většinou těm mini písmenkům nerozumí. Tak se jim to snažíme usnadnit a vysvětlit.

Je to práce, kterou jste chtěla dělat odjakživa?

Vůbec ne, po gymnáziu jsem šla studovat chemii a tam se profilovala na barvíva. Ale ke konci doktorského studia jsem se začala poohlížet po volném místě a dostala nabídku nastoupit na tehdejší Vojenskou lékařskou akademii. Tam jsem si musela vybrat mezi skupinou hygieny práce nebo výživy. A výživa vyhrála! Takže jsem se postupně začala vzdělávat v této oblasti. Musím říct, že mám štěstí na lidi i příležitosti, které mi život přináší do cesty. A tak jsem se potkala s člověkem, který se z vrcholového sportovce stal „ajťákem“, který neustále seděl u počítače, až zjistil, že energy drinky a sušenky mu nedělají úplně dobře. Pak se podíval, co to jí a pije, a zjistil, že vlastně spoustu „chemie“. Jenže chemii nerozuměl, tak začal hledat ty, co ano, aby mu pomohli o tom informovat i ostatní lidi. Tak vznikl projekt FÉR potravina, kam jsem se jako ta, která rozumí „chemii“, připojila.

Aha, takhle jste se dostala k FÉR potravine?

Ano, a zůstala, zatímco on odešel.

A vy jste začala hodnotit potraviny, které prodávají v PENNY?

Taky. Spolupracujeme už od roku 2014 a lidé v PENNY začali naši spolupráci velkoryse: dali nám k dispozici úplné složení všech potravin, které v té době prodávali. Ukázalo se, že čtyřicet procent potravin projde naším hodnocením jako FÉR, což se zvedlo už na padesát – a to je opravdu hodně. Od letoška jsem s PENNY začala spolupracovat i jako nutriční terapeutka – už jsme připravili témata o cukru, soli, pitném režimu, něco o vláknině, o kvalitě potravin a dopadu na zdraví člověka, a to například v době pandemie.

Co vás v PENNY kromě zmíněného velkorysého přístupu překvapilo?

Spíš než překvapilo, udělalo radost. Třeba to, že PENNY dokázalo celou svoji značku v mléčných výrobcích a taky v mase postavit na českých surovinách. Můžou používat označení „Česká potravina“, což je opravdu z mnoha důvodů dobře. Když se to postupně podaří i u ovoce a zeleniny, pak to bude skvělé. A pak třeba PENNY bylo v řetězcích první, které dokázalo uchopit tvarově a rozměrově neobvyklé ovoce a zeleninu anebo začali s osvětou okolo plýtvání potravinami.

Jsou podle vás mléčné výrobky tak zdravé, jak se o nich říká?

Za mě určitě ano. Není nutné, aby v jídelníčku zůstalo přímo

jen mléko, ale mléčné výrobky by zůstat určitě měly, zejména kvůli vápníku. Výhodou je, že v mléčném tuku je i vitamin D a tím se stává tento vápník lépe vstřebatelný, na rozdíl od rostlinných zdrojů.

Proč ne jen mléko?

Byla bych nerada, aby to vyznělo, že mléko je zbytečné pít. To vůbec. Jen v mléčných výrobcích jsou více koncentrované bílkoviny, a tedy více vápníku. Mléčné výrobky jako jogurty, zákysy by měly být v jídelníčku i kvůli bakteriím mléčného kvašení. Ty jsou velmi prospěšné pro naše střevo.

Co mají dělat lidé s intolerancí laktózy?

Kvůli tomu určitě není potřeba vyřadit mléčné výrobky. To, že mají intoleranci laktózy, znamená, že nemají v těle dostatek enzymu laktáza a nejsou schopni štěpit mléčný cukr. Takže stačí sáhnout po bezlaktózových výrobcích, kde se do výrobků přidá právě enzym laktáza a on pak za konzumenta ten mléčný cukr rozštěpí. Není to žádný složitý proces, který by výrobek znehodnotil. Žádné tepelné úpravy, nic takového.

Máme si hlídat, abychom denně vypili dva až tři litry tekutin? Nebo počkat, až si tělo řekne: mám žízeň?

Když máte žízeň, už je pozdě. To je volání o pomoc. Měli bychom pít průběžně. Ono hodně záleží i na tom, co jíme. Když jíme hodně zeleniny a ovoce, nepotřebujeme tolik vody, ale když je k obědu třeba čočka plná vlákniny, která na sebe váže vodu, musíme pít víc. Důležité je ale pít průběžně, nikoliv do sebe nalít dva litry vody naráz.

A když je v létě horko?

To je dobré téma: spousta lidí si myslí, že když je jim horko, musí se hned teď napít studeného nápoje, a zimu že zaženou horkým čajem. Takhle to není. Vnitřní teplota těla je v průměru kolem 36,6 °C, a když do něho nalijeme horký nebo ledový nápoj, tělo začne reagovat, aby se vrátilo ke své teplotě.



Ing. Hana Strítecká, Ph.D.

Vystudovala chemickou technologii, pak začala pracovat na Vojenské lékařské akademii v Hradci Králové, kde si vybrala obor hygiena výživy, přitom se dál vzdělávala už soustředěná na výživu. Udělala si atestaci z hygieny výživy a ochrany veřejného zdraví, tak se dostala k dalšímu studiu, až se stala nutriční terapeutkou. Tím se od čistě chemie dostala k potravinám. Vede zapsaný spolek FÉR potravina a jako nutriční terapeutka pracuje i pro PENNY.

„Když máte žízeň, už je pozdě. To je volání o pomoc.“

Takže v létě ledové nápoje určitě ne, mají být vlhčí, mohou být i trochu okyselené nebo mírně bublinkové. Ale rozhodně ne extrémně horké, studené ani sladké.

Dřív si lidi nosili na pole vodu s octem... proč asi?

Aby se jim nekazila, to za prvé, a pak kyselost tekutiny víc chutná a vyvolává pocit, že rychleji zažene žízeň.

V létě zraje spousta ovoce, což nabízí upéct si koláč, ovocné knedlíky. To je samý cukr! Neměli bychom se pustit spíš do „zdravých receptů“?

Záleží, co za koláč upečete. Pokud vyměníte bílý cukr za třtinový nebo javorový sirup a bílou mouku za špaldovou, tak tím recept příliš neozdravíte – pořád je tam spousta glukózy a fruktózy (jednoduchého cukru), jen v trochu jiném poměru, a pořád fixujete chuť na sladké. Pokud mají být recepty opravdu zdravé, tak uberte sladivou část, vyměňte ji za ořechy nebo ovoce a těsto odlehčete jogurtem, zakysanou smetanou.

Ptají se vás lidé v době globální pandemie, co jíst?

Ano, skoro každý tuší, že jídlo, které sní, velmi ovlivňuje jeho zdravotní kondici.

Co jim radíte?

Aby jedli co nejvíce čerstvých potravin – zeleninu, ovoce. A zároveň nezapomínali na kvalitní bílkovinu. Takže do salátů nezapomínat přidat vajíčko, kousek masa, rybu nebo třeba i ořechy.

Takže teď v létě by se měli vzdát meruňkového koláče, jahodových knedlíků?

Ale ne, vždyť jsou to skvělé dobroty a povětšinou z tvarohového těsta. Jen používejte přiměřeně cukru a tuku.



DEJTE OBLEČENÍ DRUHOU ŠANCI S

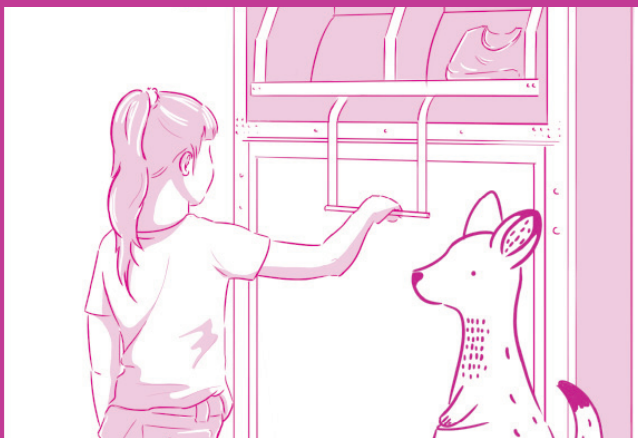
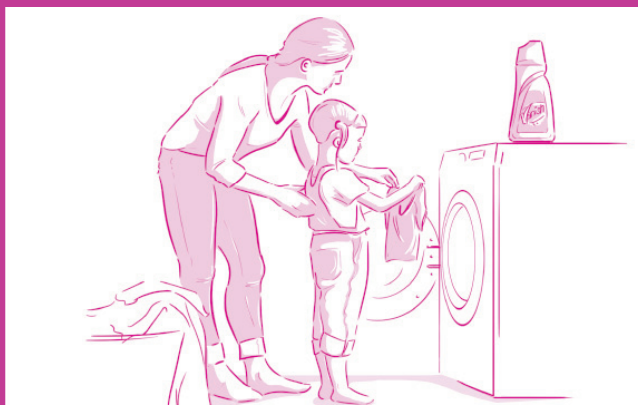


JAK MŮŽETE
POMOCI?



FOND OHROŽENÝCH DĚTÍ

- 1 ZAKOUPENÍM KAŽDÉHO PRODUKTU
VANISH PŘISPĚJETE **3 KČ** NA



- 2 **DARUJTE** STÁLE NOSITELNÉ
OBLEČENÍ DO KONTEJNERU



Více info najdete na stránkách Facebooku <https://www.facebook.com/VanishCeskaRepublika/>

#KONEC PLYTVANI

Neplýtváme s Martinem Škodou

Tentokrát Martin zvolil recepty, ve kterých se uplatní mléčné výrobky nebo mléko samotné, které zbyly v lednici. Zázraky se dějí: ze zbytků jsou vynikající dobroty.

PENNY

darovalo v rámci jarní
Sbírky potravin

4 000 000 Kč
potravinovým bankám
na pomoc potřebným.



Sýrové bešamelové krokety s rajčatovým dipem

5 PORCÍ | VAŘENÍ: 25 MINUT
SMAŽENÍ: 25 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

NA TĚSTO:

100 g hladké mouky
100 g másla, nakrájeného na malé kousky
800 ml mléka
250 g sýru, různých druhů s výraznou chutí, např. s modrou plísní, kozí sýr, hermelín...

sůl a pepř

½ lžičky muškátového oříšku

mouka a strouhanka na obalování

3 vejce, rozšlehaná a osolená

1 litr rostlinného oleje

NA RAJČATOVÝ DIP:

1 kg zralých rajčat, nakrájených
na čtvrtky

olivový olej

sůl a pepř

snítka tymiánu

3 stroužky česneku, nakrájené na plátky

3 šalotky nebo 1 červená cibule,
nakrájené najemno

100 g hnědého cukru

100 ml bílého vinného octa

Začněte bešamelem. Vsypte do kastrolu mouku a na mírném plameni ji orestujte. Jakmile se rozvoní, přidejte malé kousky másla, několik minut opékejte, až se vytvoří jíška. Za rychlého míchání přilévejte většinu mléka, vždy dobře promíchejte, aby se nedělaly hrudky. Zhruba po 15 minutách počtvého míchání a prohřívání přidávejte sýry, počkejte, až se rozpustí, a doplňte zbytek mléka. Za stálého míchání pokračujte, až se sýr spojí s bešamelem. Přidejte sůl, pepř a muškátový oříšek. Finální těsto by mělo být středně husté. Čím méně hutné a husté bude, tím jemnější budou krokety. Až těsto zchladne, zpevní se a bude se s ním pracovat snáz. Dejte těsto do mísy a nechte pár hodin tuhnout v lednici. Pak z něho tvarujte



VÝBORNÉ KROKETY, do kterých ukryjete zbylé sýry, nejlépe s ostrou chutí. Zůstanou uvnitř jemné a zvenku krásně křupavé.

krokety, mělo bych jich být tak 35. Každou obalte v mouce, vajíčku a ve strouhance. Smažte v hluboké pánvi v pěkně rozehráté vysoké vrstvě oleje 3–5 minut. Vyndavejte do mísy vyložené papírovými utěrkami, které nasají přebytečný tuk. Zatímco těsto odpočívá, připravte si dip. Předehřejte troubu na 200 ° C. Rajčata vložte do pekáčku řezem nahoru, pokapejte je olejem, osolte, opepřete a při-

dejte snítka tymiánu. Do rajčat vložte plátky česneku, aby se nespálil, a vše pečte 40 minut. Mezitím na pár kapkách oleje opečte v kastrolu dosklovitá šalotku, přidejte cukr, počkejte, až se vytvoří karamel, přidejte ocet a odvařte tekutinu. Přidejte rajčata a vše ještě chvíli poduste. Pokud chcete, můžete rajčata rozmixovat, dochuťte podle potřeby. Krokety servírujte s dipem, případně s lehkým salátem.

Sýrová pomazánka

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

2–3 lžice majonézy

1 lžice plnotučné hořčice

200 g pomazánkového másla

(nebo čerstvý smetanový sýr,
tvaroh...)

1 jarní cibulka, nakrájená najemno

½ jablka, nakrájená na malé kousky

150 g měkkého sýru (např. hermelín,
brie, blatácké zlato), nastrouhaných
nebo nakrájených + na ozdobu

2 vejce, uvařená natvrdo, nakrájená
na kousky

sůl a pepř

1 lžice citronové šťávy

4 krajíce chleba nebo rozpůlené housky
rukola, pažitka a nakrájené
ředkvičky na ozdobu

V misce promíchejte majonézu, hořčici a pomazánkové máslo. Přidejte jarní cibulku, kousky jablka, nastrouhaný nebo nakrájený měkký sýr a vejce. Osolte a opepřete. Dochuťte šťávou z citronu. Pomazánku namažte na chleby nebo na rozpůlené housky a ozdobte dalším sýrem, rukolou, pažitkou a ředkvičkami.



SKVĚLÁ POMAZÁNKA,
na kterou využijete
zbylé sýry a máslo.

Lívance z podmáslí s jogurtovým krémem a flambovaným ovocem

14 MENŠÍCH LÍVANCŮ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT
OPĚKÁNÍ: 25 MINUT | FLAMBOVÁNÍ: 15 MINUT

NA TĚSTO:

250 g hladké mouky
1 lžička kypřicího prášku do pečiva
½ lžičky jedlé sody
½ lžičky soli
1 lžička krupicového cukru
500 ml podmáslí
2 vejce
přepuštěné máslo nebo rostlinný olej
na opékání

NA KRÉM:

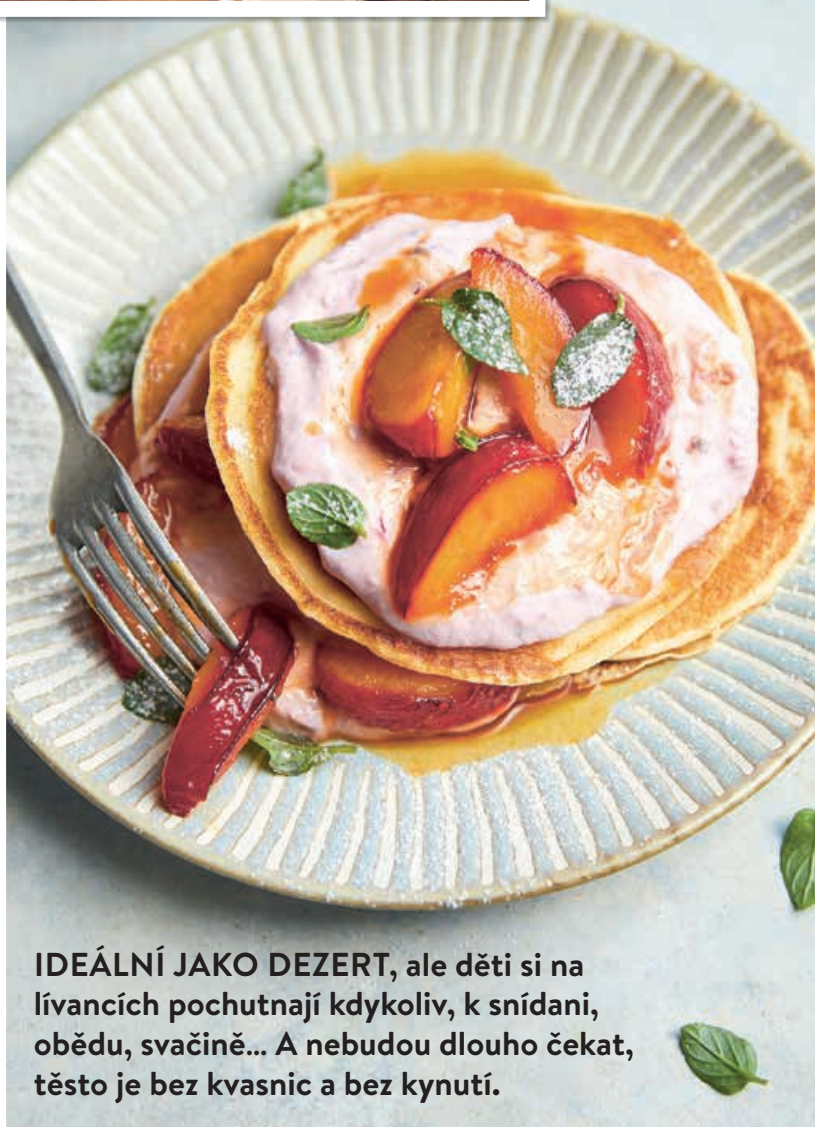
500 ml jogurtu, bílého nebo ovocného,
případně zakysané smetany
2 lžice krupicového cukru nebo medu
šťáva a kůra z 1 citronu

NA FLAMBOVANÉ OVOCE:

800 g různého sezonního ovoce,
zbaveného pecek, jádřinců...
2 lžice krupicového cukru
2 lžice másla
100 ml tuzemáku
šťáva z 1 pomeranče
lístky máty a moučkový cukr na ozdobu

Začněte těstem. Do větší mísy prosejte mouku s kypřicím práškem, jedlou sodou, solí a cukrem. Do mísy nalijte podmáslí a vejce, míchejte, až vznikne hladké těsto. Dejte ho na chvíli odpočinout, aby mohla soda začít působit. Zatím si připravte krém. Promíchejte všechny ingredience do jemného krému. Pokud použijete ovocný jogurt, uberte z dávky cukru. Krém dejte zatím do ledničky.

Rozehřejte pánev na střední teplotu, rozpustěte malý kousek másla nebo mašlovačkou potřete pánev olejem a menší naběračkou vlijte část těsta. Lívance by měly mít průměr přibližně 8 centimetrů, opékejte je z každé strany minutu. Dejte zatím na teplé místo a pusťte se do flambování.



IDEÁLNÍ JAKO DEZERT, ale děti si na lívancích pochutnají kdykoliv, k snídani, obědu, svačině... A nebudou dlouho čekat, těsto je bez kvasnic a bez kynutí.

Ovoce nakrájejte na středně velké kousky. V pánvi rozpusťte cukr na karamel s máslem. Přidejte nakrájené ovoce, krátce orestujte, zalijte alkoholem, zapalte a oflambujte. Dochutěte

pomerančovou šťávou a nechte mírně odvařit tekutinu. Lívance rozdělte na talíře, ozdobte je jogurtovým krémem, přidejte flambované ovoce, pár lístků máty a pocukrujte.

Grilované maso, salát z grilované zeleniny a česneková majonéza ze zbytků mléka

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT + MARINOVÁNÍ

OPĚKÁNÍ: 25 MINUT | PEČENÍ: 40 MINUT

1 kg kuřecích prsou s kůží nebo
vepřové krkovice nebo panenky
pečivo podle chuti k podávání

NA MARINÁDU:

1 lžička drceného kmínu

4 stroužky česneku, drcené

sůl a pepř + 1 lžička cukru

1 lžíce rostlinného oleje

NA ČESNEKOVOU MAJONÉZU:

150 ml mléka

600 ml rostlinného oleje

3 stroužky česneku, drcené

sůl a pepř

1 lžíce citronové šťávy

1 lžička medu

NA SALÁT Z GRILOVANÉ ZELENINY:

1 cuketa, nakrájená na větší kusy

3–4 papriky, červené a žluté,
zbavené semínek, na širší pruhy

2 červené cibule, oloupané,
nakrájené na čtvrtky

1 lžíce rostlinného oleje

sůl a černý pepř

5 lžic bazalkového nebo rajčatového pesta

1 lžíce šťávy z citronu

80 g sušených rajčat, nasekaných

pár lístků bazalky

Na marinádu smíchejte kmín, česnek, sůl, pepř a cukr. Kořenící směs vetřete do masa ze všech stran a nechte pár hodin marinovat, nejlépe přes noc v lednici. Pak si připravte majonézu. Mléko, 100 ml oleje a česnek dejte do vysoké nádoby, jako bývá u tyčového mixéru. Nechte vše chvíli stát, aby se suroviny sladily na stejnou teplotu a majonéza se nesrazila. Pak zapněte tyčový mixér na nejmenší otáčky a pomalu přilévejte další olej. A mixujte, dokud nezpracujete všechny olej. Majonéza pomalu získá krémovou konzistenci, stačí už jen dochutit: solí,



pepřem, citronovou šťávou a medem. I majonézu nechte vychladit. Na řadě je salát. Rozehřejte gril či grilovací pánev aspoň na 220 °C. Nakrájejte cuketu, papriky a cibuli promíchejte s olejem a grilujte, dokud nezměknou na skus. Paprice to bude trvat asi 7 minut, cuketa bude hotová za 4 minuty. Počkejte, až zelenina trochu zchladne, pak ji osolte, opepřete a v míse opatrně promíchejte s pestem. Podle potřeby

dolaďte citronem, přidejte sušená rajčata. Před podáváním nechte zeleninu chvíli odpočinout, ať se chutě dobře spojí, pak vmíchejte bazalku. A je čas na maso. Těsně před grilováním ho jemně potřete olejem. Dejte na prudce rozpálený gril nebo grilovací pánev, až se maso „zavře“, snižte plamen a opékejte 8–10 minut. Podávejte s houskou, opečenou bageťou, plackou, chlebem...



KARLOVA
KORUNA

INSPIROVÁNO ČESKÝMI GURMÁNY



Exkluzivně v

PENNY.

*1. Mikšový
restaurant*

Husté polévky aneb

RESTAURANTY

Tyto polévky mají případné označení:
restauranty. Což neznamená nic jiného
než polévky, které nám dodají energii
samy o sobě.

Zkrátka nás zrestaurují.

Hráškový restaurant

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT | OPĚKÁNÍ: 10 MINUT

2 lžíce másla

400 g mraženého hrášku

300 ml zeleninového vývaru

200 ml mléka

200 ml smetany ke šlehání

sůl a pepř

K NASYCENÍ:

4 střední brambory, oloupané,
nakrájené na malé kousky

2 lžíce másla

125 ml mléka, ohřátého

NA OZDOBU:

1 větší rohlík, nakrájený

na tenká kolečka

1 lžíce olivového oleje

sůl a pepř

nasekaná pažitka

Ještě než začnete vařit polévku, rozehřejte troubu na 180 °C, na plech rozprostřete kousky rohlíku, pokapejte je olivovým olejem, osolte a opepřete. Pečte, až budou krásně zlaté. Mezitím uvařte v osolené vodě brambory, hotové scedte, osolte, přidejte máslo, rozmáčkejte je a postupně přilévajte mléko a nakonec promíchejte na bramborovou kaši. Až se budou brambory vařit, v hrnci krátce opečte na másle hrášek, osolte ho a zalijte

vývarem, přiveďte k varu a pár minut vařte. Pak hrnec odstavte, přilijte k hrášku s vývarem mléko i smetanu a tyčovým mixérem rozmixujte dohladka. Polévku vraťte na oheň a ještě pár minut vařte. Podle chuti osolte a opepřete. Při podávání dejte na dno polévkového šálku nebo talíře 2 lžíce či 2 kopečky z dávkovače na zmrzlinu bramborové kaše, vlijte tolik polévky, aby kaše vyčnívala, a do kaše zapíchněte plátky rohlíku, opepřete a ozdobte pažitkou.



2. Studený
restaurant
a červené
řepy





3. Cibulový
restaurant

1. Mrkvový restaurant

4-6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT | OPĚKÁNÍ: 10 MINUT

3 lžíce másla + na dokončení
1 střední cibule, nakrájená nadrobno
500 g čerstvé mrkve, oloupané a nakrájené na kolečka
1 litr kuřecího vývaru
2 střední brambory, oloupané a nakrájené na kostky
sůl a pepř + rozmarýn

250 ml smetany ke šlehání 33%
K NASYCENÍ:
1 lžíce másla na opékání rozmarýn
1-2 kuřecí prsa, nakrájená na nudličky či v celku
sůl a pepř
několik mini mrkviček

Rozehřejte v hrnci máslo a nechte na něm zesklivatět cibuli, pak přidejte kousky mrkve a opékejte na mírném plameni, až mrkev pustí oranžovou šťávu. Zalijte vývarem a zvolna vařte. Až je mrkev napůl vařená, přidejte kostky brambor, polévku osolte a opeřete. Měkkou zeleninu rozmixujte tyčovým mixérem na pyrě, zalijte smetanou (část si můžete odložit na ozdobení) a nakonec přidejte malý kousek másla, aby se pěkně leskla.

Zatímco se polévka vaří, opečte v pánvi na rozpuštěném másle, do kterého jste přidali lístky rozmarýnu, osolené a opeřené nudličky masa. Maso můžete opékat i v celku a na nudličky je rozkrájet až po opečení.

Vyndejte z pánve maso a opečte ještě několik mini mrkviček, třeba i s natí na ozdobu.

Podávejte na talíři nebo v misce, nejdříve dejte na dno maso, to zalijte polévkou, kterou ozdobte opečenými mrkvičkami a pažitkou, můžete doladit odloženou smetanou. K polévce chutná čerstvá nebo na másle či nasucho opečená bageta.

2. Studený restaurant z červené řepy

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MIN. + CHLADNUTÍ | VAŘENÍ: 20 MIN. | OPĚKÁNÍ: 10 MINUT

5 středních čerstvých červených řep i s natí
asi 750 ml studené vody
500 ml zeleninového vývaru
1 lžíce krystalového cukru
300 ml podmáslí
150 ml tučného bílého jogurtu
1 lžíce citronové šťávy
sůl a pepř

K NASYCENÍ:
4 vejce, vařená natvrdo, oloupaná, nakrájená na čtvrtky
kopr
4 ředkvičky, nakrájené na tenounké plátky
100 g balkánského sýra, rozdrobeného

Umyjte důkladně řepu, oloupejte ji a nastrojte. Dejte ji do hrnce a zalijte 750 ml vody či takovým množstvím, aby řepa byla potopená. Pomalu přiveďte k varu, pak snižte teplotu a opravdu pomalu vařte tak 20 minut. Až řepa změkne, přilijte vývar a přisypte lžící cukru, promíchejte a nechte vychladnout odstavené nebo v ledničce. Předtím můžete, ale nemusíte řepu trochu rozmixovat tyčovým mixérem. Do studené polévky přidejte podmáslí a jogurt a promíchejte. Polévku ochutnejte, a pokud se vám zdá sladká, přikápněte trochu citronové šťávy. Ochutňte solí a pepřem. Polévku nalijte do talířů a ozdobte vařeným vejcem, koprem, ředkvičkami a balkánským sýrem. Polévku můžete doplnit také tenkými kolečky salátové okurky.

3. Cibulový restaurant

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT + ZAPĚKÁNÍ | VAŘENÍ: 15 MIN. | OPĚKÁNÍ: 65 MINUT

80 g másla
500 g cibule, oloupané a nakrájené na kolečka
1 bobkový list
100 ml suchého bílého vína

1 litr drůbežního bujonu
sůl a čerstvě mletý pepř
K NASYCENÍ:
bageta, nakrájená na 8 plátků
několik plátků ementálu
pár snítek tymiánu

Rozehřejte na pánvi máslo, přidejte cibuli a bobkový list, opékejte 5 minut. Pak snižte plamen na nejmenší teplotu a opékejte celou hodinu. Občas zamíchejte, a pokud se cibule přichytí na dně, nevaří to. Po hodině přilijte víno, nechte z něj na plotně vypařit alkohol, přilijte vývar, osolte a opeřete a vařte ještě dalších 10 minut.

Rozehřejte v troubě gril na 200 °C.

Polévku rozdělte do žáruvzdorných misek, na „hladinu“ položte vždy 2 plátky bagety, hojně pokryjte sýrem a ozdobte tymiánem. Restaurant zapečte v troubě dozlatova.

**Další vítězství
ve Spotřebitelském
testu Blesku je naše!
Olivový olej
SAN FABIO.**



Nakupujte hezky česky

PENNY.

LETNÍ OSVĚŽENÍ



Ledová káva na malinách

Ingrediencie

- ☉ 2 lžičky instantní kávy Jacobs
- ☉ 1/4 sklenice vody
- ☉ vanilková zmrzlina
- ☉ šlehačka
- ☉ malinová marmeláda
- ☉ nadrobno nasekaná máta

Postup

Připravte si instantní kávu podle vašich zvyklostí. Věděli jste, že si můžete instantní kávu Jacobs zalít i studenou vodou? Zalijte zmrzlinu kávou a zmixujte. Dno nádoby vyložte 1/2 šlehačky, přidejte vrstvu marmelády. Zalijte kávou se zmrzlinou. Nakonec nápoj přikryjte zbývající šlehačkou a posypte nadrobno nasekanou mátou.



Inspirujte se osvěžujícími ledovými recepty na www.kavajacobs.cz/recepty

*Dny
sváteční*



Pod stanem u vody

Náš plán na začátku roku byl grandiózní. Říkali jsme si: „A žádný vaření, hezky all inclusive, drink na pláži, tlusté knihy...“ Hm! Všechno bylo jinak. Pěkně jsme vytáhli z půdy náš stan z dětství, naplnili ledničku na autobaterii a vyrazili k českému rybníku, s kotlíkem, dřevěným uhlím, grilem. A víte co? Bylo to nádherný!





Pomalý kotlíkový guláš

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | ODLEŽENÍ: 2-3 HODINY | VAŘENÍ: 2-3 HODINY

700 g zadního hovězího masa, 150 ml oleje
 nakrájeného na kostky 600 g cibule, na kolečka
 sůl a pepř 5 bavorských grilovacích
 50 g čerstvých bylinek klobásek, nakrájených
 (tymián, rozmarýn, šalvěj...) na kolečka
 6 stroužků česneku, drčených 1 lžičce mleté sladké papriky
 200 ml červeného vína 2 mrkve, na špalíky

Maso dejte do mísy, osolte ho a opepřete. Přidejte nasekané bylinky, česnek a vše zalijte vínem. Mísu přikryjte a nechte maso pár hodin odpočívat v chládku. Rozdělejte oheň, až se nakonec udělá vrstva uhlíků. Nad ně pověste kotlík, vlijte olej, přidejte cibuli a nechte osmažit do jemně zlatova, přidejte klobásky, aby se trochu opekly, a nechte chvíli opékat i mletou papriku. Teprve pak přidejte do kotlíku naložené maso, rychle osmahněte a k ohni zavolejte zkušeného „topiče“. Maso by se totiž mělo dusit opravdu velmi pomalu, to znamená přidávat dřevo pod kotlík zkušenou rukou. Průběžně podlévejte vodou tak 2,5 hodiny. Až bude maso měkké, vsypte do kotlíku na 20 minut mrkev a zredukujte v guláši tekutinu. Podávejte s dobrým chlebem z nedaleké pekárny.

Tabbouleh s grilovanou zeleninou

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | GRILOVÁNÍ: 20 MINUT

1 lilek 50 g pistácií, vyloupaných
 hrst čerstvých lístků oregana 2 lžičce tekutého medu
 olivový olej **NA TABBOULEH:**
 sůl a pepř 250 g bulguru
 150 g balkánského sýru hrst máťových lístků,
 2 červené cibule, oloupané nasekaných nejmeno
 a nakrájené na klínky hrst lístků hladkolisté petrželky,
 3 cukety nasekaných nejmeno
 2 hrsti koktejlových rajčátek ½ salátové okurky, nakrájená
 1 palice česneku nadrobno
 hrst lístků hladkolisté petrželky šťáva z 1 citronu

Rozehřejte gril. Lilek propíchejte vidličkou a podélně rozkrojte. Do mísy dejte polovinu oregana, zakápněte trochou oleje, osolte, opepřete a přidejte balkánský sýr. Nechte marinovat. Bulgur uvařte podle návodu na obalu, propláchněte a slijte. Nechte ho trochu vychladnout a pak do něj přidejte máťové lístky a petrželku, okurku a citronovou šťávu. Podle chuti osolte a opepřete. Zeleninu a česnek rozložte na gril. Grilujte ze všech stran, dokud nezačnou hnědnout. Přesuňte je na prkénko. Stroužky česneku vymačkejte a zeleninu společně nakrájejte. Petrželku a zbylé oregano nasekejte nahrubo a přidejte k zelenině, osolte, opepřete a zakápněte olivovým olejem. Na gril položte celý bloček sýra a opékejte asi 3 minuty z každé strany dozlatova. Na pánvičce opražte pistácie, přelijte je medem a nechte zkaramelizovat, občas protřeste. Pak je přesuňte na pečicí papír pomazaný olejem. Až vychladnou, nahrubo je nasekejte. Na velký talíř nandejte nejprve tabbouleh, na něj rozložte pečenou zeleninu, posypte rozdrobeným sýrem, zakápněte olivovým olejem a posypte pistáciemi.



Tabbouleh zní cizokrajně,
ale ve skutečnosti jde o pečenou zeleninu
a taky čerstvou. Skvělý byl pod širákem.

Čevapčiči chutná u vody jinak než doma. Zkuste ho tentokrát zabalit do jednoduché placky!





Čevapčići s ajvarem

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | GRILOVÁNÍ: 12 MINUT | OPÉKÁNÍ: 8 MINUT

NA ČEVAPČIČI:

750 g mletého hovězího masa
400 g mletého vepřového masa
4 stroužky česneku, oloupané
a podrcené
2 lžičky jedlé sody
1 lžička mleté sladké papriky
sůl a pepř
1 velké vejce
150 ml perlivé vody

NA PLACKY:

220g hladké mouky
voda podle potřeby
1 lžice olivového oleje + sůl

K PODÁVÁNÍ:

1 sklenička ajvaru
zakysaná smetana k podávání
čerstvá petrželka, nasekaná
1 malá cibule, nakrájená
na plátky

Maso promíchejte s česnekem, jedlou sodou, mletou paprikou, osolte a opeřete. Zpracujte vejce a perlivou vodu. Ze směsi utvořte 10–12 podlouhlých válečků a nechte je chvíli odpočinout. Pak je grilujte 10–12 minut ze všech stran dohněda. Připravte těsto na placky. Z mouky, vody, olivového oleje a soli vypracujte vláčné těsto, vytvarujte z něj placky a opékejte je na suché rozpálené pánvi přibližně 8 minut. Průběžně obračejte. Na ještě teplou placku dejte trochu ajvaru, rozdělte čevapčići, ozdobte zakysanou smetanou a petrželkou s cibulí.



Citronová limonáda

10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLAZENÍ

350 g krupicového cukru
2 litry vody
300 ml citronové šťávy
kolečka či klínky citrону na ozdobu

Smíchejte v rendlíku cukr s 300 ml vody. Přiveďte k mírnému varu a nechte cukr úplně rozpustit. Cukrový sirup nechte vychladnout. Ve džbánu smíchejte citronovou šťávu se zbývajícím vodou a přidejte cukrový sirup. Limonádu rozlijte do lahviček a ozdobte nakrájeným citrónem.



Česnekový chléb na ohni

4-6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 20 MINUT

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 kulatý chléb | špetka chilli vloček |
| 5-10 stroužků česneku,
rozdrcených | 120 ml olivového oleje |
| hrst petrželky, nasekané | 100 g sýru (např. mozzarella
a Grana Padano),
nastrouhaného |
| ½ lžičky soli | |

Bochník nařežte shora do mřížky, ale úplně nedokrojte. Kostky by měly být tak 2,5 cm velké. Chléba položte na arch silnějšího alobalu nebo na několikrát přeložený alobal. V misce smíchejte česnek, petrželku, sůl a chilli vločky s olivovým olejem. Nakonec vmíchejte nastrouhaný sýr. Lžičkou vpravte sýrovou náplň co nejlouběji mezi řezy chléba. Celý bochník zabalte do alobalu. Chléb položte na 10–20 minut na mřížku středně rozehřátého grilu. Opékejte, dokud se sýr nerozpustí. Ještě lépe se chléba upeče, když ho vložíte do litinové pánve, přiklopíte litinovou poklicí a pečete nad ohněm. Teplo se rozprostře ze všech stran a rovnoměrně chléba propeče.

Trdelník na ohni

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | KYNUTÍ: 1 HODINA | PEČENÍ: 15 MINUT

- | | |
|--|-----------------------------|
| 250 ml vlažného mléka | 2 vejce |
| 21 g droždí | 500 g polohrubé mouky |
| 100 g moučkového cukru | špetka soli |
| 40 g másla, pokojové teploty
+ na potřeni | krystalový cukr na posypání |
| 40 g sádla, pokojové teploty | mletá skořice na posypání |

Rozdrobte do poloviny mléka droždí, promíchejte s trochou cukru a nechte vzejít kvásek.

Máslo a sádlo vyšlehejte s moučkovým cukrem a vejci, přidejte mouku, sůl, zbylé vlažné mléko a vzešlý kvásek. V míse vypracujte hladké těsto a nechte ho kynout, až zdvojnásobí objem. Zatím rozpalte v ohništi tak deseticentimetrovou vrstvu dřevěného uhlí. Počkejte, až zbledá, a pak začne červenat. Vykynuté těsto rozdělte na pět dílů a z každého vyválejte dlouhý pruh. Těsto namotejte třeba na klacek o průměru 4 centimetry. Rukou ho pevně přitlačte, aby se z válečku stal plochý pruh těsta. Mezery zmizí a na klacku je namotaný souvislý prstenec těsta. Potřete ho máslem, posypte cukrem a položte na rošt či držte nad ohněm v dostatečné výšce, aby se těsto pomalu opékalo dozlatova. Nakonec posypte trdelník skořicí.



Připravte se na „nálet“ hostů.
Jakmile ucítí vůni trdelníků,
přiběhnou, že by ochutnali...

Všechno, co si v létě
můžete přát, je tady.
Slunce, voda, klid
a borůvkový
cheesecake k tomu!





Borůvkový cheesecake do skleničky

2 VĚTŠÍ SKLENIČKY | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | CHLAZENÍ: 5 HODIN

Cheesecake si připravte do skleniček před cestou doma.

60 g máslových sušenek
 30 g másla, rozpuštěného
 200 g borůvek + na ozdobu
 6 lžic moučkového cukru
 500 g tvarohu
 200 g jahod, rozmačkaných s trochou cukru
 250 g smetany ke šlehání
 1 sáček ztužovače šlehačky
 borůvkový sirup na přelítí

Rozdrťte v mixéru sušenky a nasypťte je do mísy, přidejte máslo a dobře promíchejte. Dvě třetiny směsi nasypťte do skleniček a deťte je do lednice.

Rozmixujte borůvky se 3 lžicemi cukru, vlijte do mísky a promíchejte s polovinou tvarohu, tedy s 250 g. Borůvkovou směs vlijte do skleniček vyndaných z ledničky a znovu je tam vraťte. Za hodinu vmíchejte do zbylého tvarohu 3 lžice cukru. Do skleniček přidejte zbylou sušenkovou drť a na ni polovinu oslazeného tvarohu, pak rozmačkané jahody s cukrem a na ně zbývající sladký tvaroh. Vraťte sklenice do lednice aspoň na 4 hodiny. Smetanu vyšlehejte se ztužovačem a ozdobte s ní dezert. Na šlehačku posázejte borůvky a přelijte sirupem.



Připraveno na gril!

Vyberte si. Jestli máte svoji oblíbenou marinádu, je tu kvalitní maso bez koření. Snazší je ovšem nečekat a koupit marinované.



Z ČESKÝCH CHOVŮ



Dobré MASO



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

EXKLUZIVNĚ V **PENNY.**

Na dění v našem regionu nám v PENNY záleží

V PENNY nám záleží na tom, aby se děti ve všech regionech naší země mohly vrátit ke sportování, které je nyní výrazně omezené. Abychom pomohli, přicházíme s projektem Hýbeme se hezky česky.

Partnery nám jsou **Česká obec sokolská** a **Asociace školních sportovních klubů**. Tedy dvě organizace s dlouhou tradicí a širokým sportovním dosahem. Cílem projektu je finančně i materiálně podpořit regionální mládežnické sportovní kluby AŠSK a ČOS po celé zemi.

Téměř 4 miliony Kč pro vítězné kluby!

V PENNY jsme v rámci tohoto projektu rozčlenili Česko do 155 soutěžních mikroregionů. Každý z těchto regionů bude mít své vlastní tři finalisty, mezi které rozdělíme dohromady téměř 4 miliony korun a také zdravé výrobky našich značek.

- **Do 19. 5.**
Zaregistrujte svůj klub do soutěže
Registrovat mohou pouze vedoucí nebo zástupci klubů AŠSK a ČOS na **hybemesehezkycesky.cz**
- **3. 6. – 30. 6.**
Hlasujte online
Hlasuje se o 3 finalisty z každého regionu. Hlasovat může každý na **hybemesehezkycesky.cz**
- **2. 9. – 29. 9.**
Hlasujte v prodejnách PENNY
Hlasuje se v souboji tří finalistů každého regionu
- **14. 10.**
Vyhlášení vítězů



Partneři projektu

Asociace školních sportovních klubů ČR



Asociace školních sportovních klubů ČR sdružuje malé sportovce ze základních a středních škol a naplňuje jejich volný čas pohybem. Prezidentka AŠSK Mgr. Svatava Ságnerová tak projekt PENNY rozhodně vítá. „Mám velkou radost, projekt Hýbeme se hezky česky s PENNY je ideální příležitostí, jak po dlouhém sportovním útlumu zase postavit dětský sport v Česku na nohy,“ říká.



Česká obec sokolská



Česká obec sokolská je nejstarší sportovně-společenský spolek v ČR. Jeho výkonný ředitel Marek Tesař ke spolupráci s PENNY říká: „Naše poslání je vést Čechy k pohybu a společné aktivitě a díky tomuto partnerství budeme mít zase o kousek víc možností tomuto příslibu dostat. Každá firma, která tuto pomocnou ruku podá, ukazuje, že to myslí s naší společností dobře, a zaslouží si poděkování a respekt.“



Dejte o tom vědět týmům ve svém okolí, zapojte se do hlasování i vy a podpořte své malé favority!

Ceny pro vítěze v každém mikroregionu:

1. místo 15 000 Kč, 2. a 3. místo 5 000 Kč + zdravé výrobky našich značek pro všechny finalisty

Vše o projektu najdete na www.hybemesehezkycesky.cz



Celé PENNY žije sportem, a proto bude i nová věrnostní kampaň s kolekcí kvalitních zavazadel VIVESS zaměřená na sport. Již brzy v prodejnách. Více na www.penny.cz.



VIVESS

Skoro každé léto bývám na chalupě. Natrhám si jahody ze záhonku, to když děti chtějí jahodové knedlíky. Zajdu k sousedům pro králíka, do lesa na maliny nebo borůvky... Tohle léto zůstanu doma v Praze. V malé zahradě, kde slyším z věže svatého Mikuláše odbíjet poledne a občas zaslechnu cinknout tramvaj na Malostranském náměstí. I v té malé zahradě budou určitě na stole moje jahodové knedlíky, borůvkový koláč, naše bramboračka i králík na hořčici a smetaně. Tohle totiž k mému létu patří. Ať jsem kdekoliv.



*Léto
s Dívou P.*



1. Malinová
štiava

*2. Topinky s tuňákovou
pomazánkou a vejcem*





3. Králik na smetaně



4. Bramboráčka



TIP: Na hotové koláče někdy nakapu rozpuštěné máslo s několika lžícemi rumu a směsí také potřu okraje. Porce na talířku je skvělé pokapat zakysanou smetanou.



5. Borůvkové
koláče

1. Malinová šťáva

1 LITR ŠTÁVY | PŘÍPRAVA: 30 MIN. | ODLEŽENÍ: 30 MINUT

600 g malin, omytých
400 g krupicového cukru

Maliny dám do hrnce a prosypu je cukrem. Nechám je asi půl hodiny odležet, až maliny pustí šťávu. Pak je na mírném plameni za občasného míchání přivedu k varu. Nechám pár minut provařit a pak šťávu propasíruju přes sítko vyložené plátýnkem. Šťávu naplním do vyvařených lahví a je hotovo.

2. Topinky s tuňákovou pomazánkou a vejcem

2-4 PORCE | PŘÍPRAVA: 30 MINUT

340 g tuňáka v olivovém oleji
50 g majonézy
šťáva z ½ citronu
50 g čerstvého smetanového sýra
1 cibule, nasekaná nadrobno
1 lžice kaparů
sůl a čerstvě mletý pepř
2 vejce
rukola na ozdobu
4-6 plátků chleba
NA BYLINKOVOU ZÁLIVKU:
½ lžice nasekané bazalky
½ lžice nasekaného koriandru
½ lžice nasekané petrželky
3 lžice olivového oleje
1 lžička balzamikového octa
sůl a čerstvě mletý pepř

Promíchám dobře v míse tuňáka, majonézu, citronovou šťávu, čerstvý sýr, cibuli a kapary, až vznikne hladká pomazánka. Osolím a opepřím. Pak si udělám bylinkovou zálivku: bazalku, koriandr a petrželku promíchám s olejem, balzamikovým octem, případně osolím a opepřím. Do vroucí vody ponořím vejce a vařím

je 8 minut. Pak je nechám chvíli zchladit ve studené vodě a oloupu.

Plátky chleba nasucho opeču, namažu je tuňákovou pomazánkou, každý plátek ozdobím rukolou, půlkou nebo čtvrtkou vejce a lehce poliju bylinkovou zálivkou.

3. Králík na smetaně

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT
MARINOVÁNÍ: PŘES NOC | PEČENÍ: 1½ HODINY

1 králík, porcovaný
sůl
125 g másla
2 lžičky grilovacího koření
1 lžička mleté sladké papriky
3 lžice plnotučné hořčice
2 lžice dijonské hořčice
250 ml smetany ke šlehání

Porce králíka osolím a dám do pekáče. Rozehřeju v kastrůlku máslo, přidám do něj grilovací koření a papriku, chvíli smažím, aby se paprika rozvoněla, a pak přimíchám obě hořčice. Ještě teplou kořeněnou marinádou potřu ze všech stran králíka. Zbylou marinádou králíka zaliju. Pekač přetáhnu potravinářskou fólií a nechám do druhého dne v lednici, aby maso vsáкло vůně koření. Předeheřeju troubu na 200 °C. Pekač s králíkem přikryju alobalem namísto fólie a dám péct. Maso průběžně potírám výpekem. Za tři čtvrté hodiny alobal sundám a do pekáče přiliju mírně osolenou smetanu. Za občasného potírání peču dalších 45 minut. Tento králík mně nejvíce chutná s bramborovou kaší a zeleným salátem.

4. Bramboračka

6-8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MIN. | VÁŘENÍ: 25 MINUT

2 hrsti sušených hub
4 brambory, nakrájené na kostky

2 mrkve; 1 v celku, 1 nakrájená na kostky nebo kolečka
1 celer, oloupaný a přepůlený
1 celá cibule, oloupaná
1 menší petržel, oloupaná a nakrájená nadrobno
1 kostka bujonu (nemusí být)
50 g másla
50 g hladké mouky
sůl a pepř
majoránka podle chuti
2 stroužky česneku, drcené
1 vejce
čerstvá petrželka

Houby dám do kastrůlku, zaliju asi půllitrem vody a nechám chvíli povařit. Do velkého hrnce dám vařit 1,5 litru vody, brambory a všechnu zeleninu. Přidám předvařené sušené houby i s vodou, ve které se vařily, a bujon. Nechám vařit tak čtvrt hodiny a mezitím si udělám jíšku – rozehřeju v kastrůlku máslo, přidám mouku a míchám dozlatova. Ještě horkou jíšku vliju do vařící polévky, osolím, opepřím a přidám majoránku.

Nakonec vyndám z polévky celer, cibuli i celou mrkev. Přidám česnek a do bramboračky přes vidličku rozklepnu vejce. Posypu hrstkou čerstvé petrželky a je hotovo.

5. Borůvkové koláče

8 KOLÁČŮ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT | KYNUTÍ: 15 MINUT | PEČENÍ: 20–25 MINUT

250 ml plnotučného mléka, vlažného	NA NÁPLŇ: 1 litr borůvek
65 g krupicového cukru	3 lžičky krupicového cukru
500 g hladké mouky	NA DROBENKU:
35 g čerstvého droždí	200 g hrubé mouky
špetka soli	200 g moučkového cukru
2 žloutky + 115 g másla	+ na poprášení
1 sáček vanilkového cukru	100 g másla, nakrájeného
1 rozšlehaný žloutek na potřeni	1 žloutek

V misce smíchám část mléka s trochou cukru a mouky, rozdrobím droždí a nechám vzejít kvásek. Jakmile se kvásek zpění, vliju ho do zadělávací mísy, kam jsem prosela zbylou mouku, přidala sůl, zbylý cukr, žloutky, máslo, zbylé mléko a vanilkový cukr. A začnu těsto zadělávat vařečkou. Jakmile se ingredience spojí, přendám těsto na pomoučněnou pracovní plochu. Dlouho a pečlivě ho hnětu, až je vláčné, hladké a nelepí se. Pak těsto rozdělím na 8 bochánků a vytvaruju z nich koláče o průměru asi 15 cm. Okraje udělám silnější. Položím je na plech vyložený pečicím papírem. (Anebo na plech 35×40 cm s pečicím papírem válečkem rozprostřu těsto a pak prsty po celém obvodu vymačkám asi centimetrový okraj.) Okraje těsta potřu žloutkem. Udělám drobenku: v misce prsty promnu a spojmou mouku, cukr, máslo a žloutek na drobné hrušky. Na koláče rozložím borůvky tak na prst vysoko, posypu je krupicovým cukrem a pak drobenkou. Předehřeju troubu na 170 °C, zatím nechám koláče 15 minut kynout. Peču je 20–25 minut, aby byly okraje pěkně zlatavé. Vychladlé koláče zlehka pocukruju.



6. Jahodové knedlíky

20 KNEDLÍKŮ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 7 MINUT

250 g měkkého tvarohu, ve fólii, ne vaničce	20 jahod, omytých, osušených a zbavených stopek
250 g hrubé mouky	strouhaný tvrdý tvaroh,
špetka soli	moučkový cukr
½ lžičky kypřicího prášku do pečiva	a rozpuštěné máslo na ozdobu
1 vejce	

Na vál si dám tvaroh, posypu ho asi polovinou mouky, přidám sůl a kypřicí prášek, v mouce udělám důlek a do něj vyklepnu vejce. Vypracuju vláčné, nepříliš lepivé těsto. Když je třeba, přisypu další mouku. Někdy spotřebuju všechnu mouku, někdy vystačí jen půlka, záleží na tvarohu. Těsto vyválím na váleček, rozkrájím ho na porce, prsty vytvaruju „vaničku“, do ní zabalím jahodu. Jahody musí být zakryté těstem, aby se k nim nedostala voda. Knedlíky dám do hrnce s vroucí vodou a vařím je 5–7 minut. Uvařené knedlíky vylovím děrovanou naběračkou a podávám je posypané strouhaným tvarohem a moučkovým cukrem, přelité máslem nebo jen s cukrem a máslem.




6. Jahodové
knedlíky

právě teď

P a m p l i k y s y





Krásná květina, z níž si dívky pletou věnečky na hlavu,
ke kterým když přivoní, zůstane jim na nose žluté
znamení... A k tomu všemu je ještě jedlá!



Pampeliškový sirup

1 LITR | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 45 MINUT | LOUHOVÁNÍ: 48 HODIN

2 hrsti pampeliškových květů, ne zcela otevřených
1 bio citron, umytý a nakrájený na kolečka
500 g krupicového cukru + 1 litr vody

Vyklepejte z pampeliškových květů nečistoty a spolu s kolečky citronu je dejte do velké lahve se šroubovacím uzávěrem. Přiveďte k varu cukr s 1 litrem vody a mírně vařte 10 minut. Nechte vychladnout a vlijte do lahve k pampeliškovým květům s citronem. Uzavřete a nechte 2 dny stát. Pak sirup přecedte, přiveďte k varu a převarujte. Nalijte do sterilizovaných lahví, uzavřete a uchovávejte v chladu.

Zelené smoothie s pampeliškovými listy

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT

1 jablko Granny Smith, nakrájené na kousky
1 salátová okurka, nakrájená na kousky
1 hrst pampeliškových listů, opláchnutých a nasekaných
1 hrst kopřivových listů, opláchnutých a nasekaných
5–6 kostek ledu
šťáva z ½ citronu
perlivá voda

Všechny suroviny kromě vody rozmixujte dohladka. Smoothie rozdělte do sklenic a dolijte perlivou vodou.



Z pampelišky se dá ochutnat
a pochutnat si ze všeho: z květu,
listů i kořene.

Princezna pampeliška umí kouzlit. Z vůně
jejích květů ponořených do alkoholu
oceníte za čas skvostný likér.





Pampeliškový likér

1 LITR | PŘÍPRAVA: 30 MINUT | LOUHOVÁNÍ: 4 TÝDNY

150 g žlutých pampeliškových květů

1 bio citron

150 g hnědého cukru

0,7 litru vodky + 125 ml vody

Květy opláchněte a nechte odkapat. Otrhejte žluté lístky – mělo by jich být zhruba 80 g. Škrabkou na brambory oloupejte z citronu pouze žlutou kůru a pak z něho vymačkejte šťávu. Do lahve s uzávěrem dejte pampeliškové lístky, citronovou šťávu i kůru a cukr, zalijte vodkou a 125 ml vody. Uzavřete a nechte 4 týdny stát na světlém místě. Přecedte přes cedník vyložený plátkem nebo třeba přes kávový filtr. Vlijte do karafy.



Kapary z pampeliškových a sedmikráskových poupat

1 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | MARINOVÁNÍ: 1 TÝDEN

**50 g pampeliškových a sedmikráskových poupat,
uzavřených**

130 ml jablečného octa

špetka soli

1 bobkový list, nasekaný

Poupata opláchněte ve studené vodě a nechte okapat. V rendlíku přiveďte k varu ocet se solí a bobkovým listem. Vhodte poupata a krátce povařte. Přelijte do zavařovací sklenice, tekutina by měla sahat až po okraj. Uzavřete a nechte 1 týden stát na chladném a tmavém místě.



Zatáhněte jemně
za zlaté vlasy pampelišky a zanedlouho
je ochutnejte. V limonádě, v želé...

Pampelišková limonáda

1 LITR | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | LOUHOVÁNÍ: 48 HODIN

hrst žlutých pampeliškových květů
šťáva ze 2 citronů + citron na ozdobení
2 lžíce moučkového cukru
1 litr vychlazené minerální vody

Otrhejte z květů žluté lístky a dejte je do uzavíratelné nádoby. Zalijte citronovou šťávou, uzavřete a nechte 2 dny stát. Přelijte přes sítko do džbánu, lístky dobře vymačkejte. Promíchejte s cukrem, dolijte minerální vodou a podávejte. Sklenice ozdobte nakrájeným citronem.

Pampeliškové želé

500 ml | PŘÍPRAVA: 45 MINUT | VAŘENÍ: 10 MINUT

200 g žlutých pampeliškových květů + 500 ml vody
2–3 lžíce citronové šťavy
600 g želírovacího cukru 1 : 1

Květy opatrně opláchněte a nechte okapat. Z květů otrhejte žluté lístky (mělo by jich být asi 100 g) a přiveďte je spolu s 500 ml vody k mírnému varu. Vařte 6 minut, pak odstavte a nechte vychladnout. Přecedte přes sítko, lístky vymačkejte. Tekutinu smíchanou s cukrem přiveďte k prudšímu varu a za stálého míchání vařte 4 minuty. Želé nalijte do sklenic, dobře je uzavřete a na 10 minut otočte dnem vzhůru.



Tchibo

ČIRÁ

ENERGIE KOFEINU

Z pramenité vody.
Se silou kofeinu odpovídající
dvojitému espresso.

S ovocnou příchutí marakuji.



UDĚLEJTE SI
PAUZU
NA POŘÁDNÉ
KAFE



Léto *no* italskou

*1. Braturní kuchářské umění Italk
a Itali se rozprostřelo po celém svít.
Ani nás našteřiv neminulo. Podávajk
na tu krásnou grilovanou pizuu.*





2. Bageta s avokádovým pyří.
do zelé, ostré a lá. hořké těsta
slunce. Nátie - nakouřte,
ohřije i vás.

3. Tohle je velká klasika
v národních barvách:
salát Caprese šensokrát
novic s avokádem
a pestem.





*„Pivna roládky jsou
jednoduše výborným
špinem na pohostění.“*

1. Grilovaná pizza

2 PIZZY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | GRILOVÁNÍ: 10 MINUT

těsto na pizzu, připravené podle receptu na pizza roládky
olivový olej

- 1 malá červená cibule, nakrájená na kostičky
- 2 stroučky česneku, nasekané najemno
- 400 ml rajčatové omáčky na pizzu
- 2 lžičky provensálského koření + na posypání
- sůl a pepř
- 200 g schwarzwaldské šunky
- 4 středně velká rajčata, nakrájená na plátky
- 250 g mozzarely, nakrájené na plátky
- rukola na ozdobu

Připravte si nejprve těsto.

Zatím opečte na olivovém oleji cibuli, po chvíli přidejte na minutu česnek, přilijte rajčatovou omáčku, vsypte koření a nechte 15 minut probublávat, až omáčka zhoustne. Osolte a opepřete. Rozpalte troubu s programem gril na 250 °C.

Vyválejte těsto, potřete ho z obou stran olejem a rozprostřete do pekáčku nebo jen tak na alobal. Pokryjte ho plátky šunky, rajčat a mozzarely. Pečte, až sýr začne bublat a zlátnout a okraje těsta zezlátnou. V té chvíli přidejte koření a nechte dopéct. Pizzu posypte rukolou a nakrájejte.

2. Bageta s hráškovou pomazánkou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 350 g hrášku, čerstvého nebo mraženého
- 1 stroužek česneku, oloupaný
- sůl a pepř
- 1 lžice citronové šťávy
- 3 lžice olivového oleje
- 10 zelených oliv, vypeckovaných a nakrájených
- 12 mátových lístků, polovina nasekaná najemno
- 8 plátků bagety

Hrášek s česnekem vařte 3–4 minuty v osolené vodě a pak slijte tekutinu. Rozmixujte je s citronovou šťávou, postupně přidávejte olivový olej, až vznikne hladké pyré. Do něj vmíchejte olivy a nasekanou polovinu mátových lístků. Opečte na grilovací pánvi nebo v toustovači plátky bagety. Natřete je pomazánkou, ozdobte zbylými mátovými lístky a podávejte.

3. Salát Caprese s avokádem a bazalkovým pestem

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- ½ zralého avokáda, nakrájená na plátky + citronová šťáva
- 500 g různých rajčat, nakrájených na plátky
- 230 g třešinek mozzarely, překrojených na půlky
- 100 g bazalkového pesta
- sůl a pepř
- čerstvé bazalkové lístky na ozdobu

Plátky avokáda zakápněte citronovou šťávou. Rajčata a mozzarellu rozložte na velký talíř, doplňte avokádem a pestem. Osolte a opepřete. Ozdobte bazalkovými lístky.

4. Pizza roládky

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 1 HODINA | PEČENÍ: 15 MINUT

NA TĚSTO:

- 1 lžice sušeného droždí
- 250 ml vlažné vody
- 1 lžička krupicového cukru
- 2 lžice olivového oleje
- ½ lžičky soli
- 400–500 g hladké mouky

NA NÁPLŇ:

- 250 ml hotové omáčky na pizzu
- 1 stroužek česneku, drcený
- hrst čerstvé petrželky
- 150 g plátkového čedaru
- 50 g sýru Grana Padano, nastrouhaného + na posypání
- hrst sušených rajčat, nasekaných najemno
- hrst nasekaných chilli papriček

Smíchejte v míse droždí, vodu, cukr a nechte stát na teplém místě 5–10 minut. Přidejte 2 lžice olivového oleje, sůl a postupně přisypávejte mouku a vymíchejte v těsto. Na pomoučené ploše ho hnětte, až bude hladké a pružné. Přendejte do čisté mísy, zakryjte utěrkou a nechte aspoň 30 minut kynout. Troubu předehřejte na 200 °C. Těsto vyválejte na obdélník zhruba 40x35 cm. Polovinu omáčky smíchejte s česnekem a petrželkou a rozetřete ji na těsto. Obložte čedarem, posypejte sýrem Grana Padano, rajčaty a papričkami. Těsto zarolujte po delší straně a roládu rozkrojte na 12 koleček. Dejte je do vymazaných důlků formy na muffiny, posypte dalším sýrem Grana Padano a pečte 12–15 minut dozlatova. Podávejte se zbylou omáčkou.



3. Testoviny s lilkem
a rajčaty mohou být
v Itálii "předkrmem" před
hlavním chodem. Nam
bohatě stačí samy
o sobě.

5. Těstoviny s lilkem a rajčaty

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 30 MINUT

2 litry vody + 1 kostka zeleninového bujonu
1 střední lilek
3 stroužky česneku, oloupané a rozpůlené
3 lžíce olivového oleje
400g konzerva krájených rajčat
sůl a pepř
hrst čerstvých bazalkových lístků, natrhaných
3 rajčata, zbavená semínek a nakrájená
na čtvrtky
500 g těstovin tagliatelle
60 g sýru Grana Padano, nastrohaného

Vlijte do hrnce 2 litry vody, přidejte kostku a přiveďte k varu. Lilky nakrájejte na zhruba 3cm kostky. Vařte je v bujonu 8 minut. Pak je cedníkem vyndejte a nechte trochu vychladnout. V cedníku z nich zlehka vymačkejte přebytečnou tekutinu.

Ve velké pánvi rozehejte olej a zvolna opékejte zhruba 1 minutu česnek. Přidejte lilek a za občasného míchání opékejte ještě 5 minut. Přidejte rajčata, osolte, opepřete a vařte na středním plameni 15 minut, občas promíchejte. Vhodte bazalku a nakrájená rajčata, občas promíchejte a vařte ještě 10 minut.

Mezitím uvařte těstoviny podle návodu na obalu, slijte je a vraťte do hrnce. Přelijte omáčkou, promíchejte a podávejte posypané nastrohaným sýrem.

6. Pečená vepřová roláda

8-10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 90 MINUT

600 g vepřové panenky
200 g čerstvého sýru Boník
3 lžíce hotového pesta
1 pečená červená paprika
100 g slaniny, nakrájené a vypečené
hrst čerstvých špenátových lístků
3 lžíce olivového oleje
sůl a pepř
1 lžička mleté papriky
kuchyňský provázek

Troubu předehřejte na 180 °C. Omyté a osušené maso podélně rozkrojte tak, abyste ho rozevřeli jako knihu. Stejně rozkrojte i každou polovinu (tak, aby se „otvírala“ směrem ven) a maso rovnoměrně rozklepejte na plát zhruba 1 cm silný. Maso potřete čerstvým sýrem a pestem, na něj rozložte pečené papriky a slaninu. Navrch nasypete špenátové lístky. Roládu pevně srolujte a svažte po celé délce provázkem. Smíchejte v misce olivový olej, sůl, pepř a papriku a celou roládu směsí pomazte. Pečte 60–90 minut.

*Je škoda, že jsme se od
Italií nenaučili odložit,
nemáme jíst u společného
stolu. Oprávněná je
ale k tomu příležitost.*

*6. Pečená vepřová holáda
a k ní bílé víno?
Určitě.*





*Lákavá barva, vůně,
chuť vás nezklame.
Dokážete utišit žízeň
okamžitě.*

Melounová limonáda

6-8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT

50 g krupicového cukru

100 ml vody

500 g dužiny vodního melounu, nakrájené na kostky
led

šťáva ze 2 citronů + vychlazená voda

Přiveďte k varu v rendlíku cukr s vodou. Míchejte, dokud se cukr nerozpustí. Sundejte z plotýnky a nechte úplně vychladnout.

Meloun rozmixujte dohledka a přecedte přes jemné sítko.

Velký džbán naplňte do poloviny ledem, přidejte melounovou a citronovou šťávu, cukrový sirup a dolijte vychlazenou vodou. Doplňte ledem.



Borůvkové semifreddo

10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT | MRAŽENÍ: 8 HODIN

500 g směsi borůvek a ostružin
80 ml vody
4 lžíce krupicového cukru
½ sáčku vanilkového cukru
šťáva a kůra z 1 citronu
¼ lžičky mleté skořice
špetka muškátového oříšku
480 g smetany ke šlehání, vychlazené
5 žloutků
200 g krupicového cukru
další borůvky na ozdobu

Smíchejte v kastrolu borůvky a ostružiny s vodou, oběma cukry, citronovou šťávou i kůrou a přiveďte k mírnému varu. Vařte 15–20 minut, až směs zhoustne. Sundejte z plotýnky, vmíchejte skořici, muškátový oříšek a nechte vychladnout. Formu o objemu zhruba 1,5 litru vyložte dvojitou vrstvou potravinářské fólie. Ušlehejte smetanu do polotuha a dejte ji do ledničky. Žloutky s cukrem dejte do velké žáruvzdorné mísy, položte ji na hrnc s vroucí vodou a šlehejte 4–5 minut, až směs zhoustne a zesvětlá. Sundejte ji z vodní lázně a šlehejte ještě 5 minut. Ušlehanou smetanu opatrně vmíchejte do vaječné směsi. Vlijte třetinu hmoty do připravené formy a na ni naneste třetinu borůvek a ostružin. Špičkou nože vytvořte „mramorový“ efekt. Vrstvy opakujte. Formou zatřeste, abyste odstranili vzduch, zakryjte ji fólií a dejte alespoň na 8 hodin do mrazáku, ještě lépe přes noc. Před podáváním nechte semifreddo 15 minut v pokojové teplotě. Vyjměte ho z formy, ozdobte borůvkami a podávejte.



Užijte si léto s chutí našich vín



Prosecco – Itálie

Příjemné, lehké víno s ovocnou chutí a vůní. Hodí se do míchaných drinků, například s Aprezzem San

Fabio, nebo jako aperitiv. Dobře také doprovodí lehké zeleninové saláty.



Chardonnay – Austrálie

Plnější, těžší víno s vůní exotického ovoce. Skvěle doplní grilovanou drůbež, tvrdší sýry, zeleninové saláty.



Sauvignon Blanc – Jižní Afrika

Příjemně živé víno s ovocným projevem a vůní připomínající citrusy a meduňku. Hodí se k bílým rybám nebo čerstvým krémovým sýrům.



Shiraz Cabernet – Austrálie

Plnější, jemné a hřejivé víno s opojnou vůní tmavého bobulového ovoce a koření. Hodí se k červeným masům a sýrům s bílou plísní.





Česká a moravská vína



Hibernál – Chateau Valtice

Příjemně nasládlé, ovocné víno se zajímavou vůní připomínající bezinkové květy a černý rybíz. Skvěle doplní asijskou pikantní kuchyni.



Zweigeltrebe Rosé BIO – Cibulka

Živé, pocitově nasládlé ovocné víno s příjemnou vůní drobného červeného ovoce. Skvěle doplní uzené ryby, ale i lehké letní saláty.



Rulandské šedé – Vinium

Příjemně živé víno s jemnou kyselinou se stopami bílého bobulového ovoce a jemnou, nepříliš výraznou ovocnou vůní. Hodí se k jemným krémovým polévkám nebo smetanovým omáčkám.



André – Michlovský

Víno s ovocnou, příjemně pichlavou chutí s jemnou tříslovinou a vůní po červeném rybízu a brusinkách. Hodí se k tmavým masům, pikantním uzeninám, ale i k nepříliš vyzrálým sýrům s bílou plísní na povrchu.

Voňavá **KRÁLOVNA** *jahoda*

Tyhle nádherné plody nás nenápadně doprovodí z jara do léta. A nastanou červené žně. Jahody chceme jíst pořád, přivonět k nim, dotknout se jich a pak je nechat rozplynout na jazyku. Vychutnejte si je s námi.





2. Jahodové
máňanové řezy



1. Mepcěný
čokoládový
chicecake
s jahodami

Abyste si chuť jahod uchovali po celý rok, dejte se do výroby džemu. Že ho sníte hned? Nikdo se nebude divit.

3. *Jahodový džem*

1. Nepečený čokoládový cheesecake s jahodami

8–10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | CHLAZENÍ: 4 HODINY

280 g plněných čokoládových sušenek, např. Oreo
+ na ozdobení

100 g másla, rozpuštěného

450 g čerstvého smetanového sýra, pokojové teploty

300 g lískooříškového krému, pokojové teploty

120 ml kondenzovaného mléka, pokojové teploty

1 lžice citronové šťavy

300 g jahod, rozpůlených + na ozdobu

Obdélníkovou koláčovou formu nebo kulatou formu o průměru 23 cm vyložte pečicím papírem. Sušenky rozmixujte. Přelijte je máslem, promněte a směs rovnoměrně namačkejte na dno a stěny dortové formy. Dejte na 15 minut do ledničky. Smíchejte ve velké míse sýr, lískooříškový krém, kondenzované mléko a citronovou šťavu. Ručním šlehačem šlehejte 3–4 minuty, až bude náplň pěkně hladká.

Na korpus ve formě rozložte jahody a vlijte náplň. Povrch uhladíte stěrkou, formu přikryjte potravinářskou fólií a dejte alespoň na 4 hodiny chladit do lednice. Před podáváním ozdobte dalšími jahodami a nalámanými sušenkami.

2. Jahodové snídaňové řezy

9–12 KOUSKŮ | PŘÍPRAVA: 5 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

100 g ovesných vloček

100 g hladké mouky

80 g hnědého cukru

špetka mletého zázvoru

špetka soli

120 g másla, rozpuštěného

300 g jahod, nakrájených na malé kousky

1 lžička škrobu

2 lžice citronové šťavy

moučkový cukr na posypání

Předehřejte troubu na 190 °C a hranatý pekáček (20×20 cm) vyložte pečicím papírem. Ve velké míse smíchejte vločky, mouku, cukr, mletý zázvor a sůl. Přelijte rozpuštěným máslem a dobře promíchejte. Dejte stranou 4 lžice směsi.

Zbytek rovnoměrně upěchujte do pekáčku a navrch rozdělte jahody. Posypte rovnoměrně škrobem, pokapejte citronovou šťavou a navrch rozdělte zbylou vločkovou směs. Pečte 25–30 minut dozlatova.

Pak nechte úplně vychladnout a teprve potom nakrájejte. Před podáváním můžete pocukrovat.

3. Jahodový džem

2–3 MALÉ SKLENIČKY | PŘÍPRAVA: 10 MINUT
LOUHOVÁNÍ: 4–5 HODIN | VÁŘENÍ: 20 MINUT

400 g jahod, očištěných a nakrájených

200 g krystalového cukru

1 lžice citronové šťavy

Promíchejte v hrnci jahody s cukrem a nechte 4–5 hodin odstát, občas promíchejte. Po 5 hodinách by měl být cukr úplně rozpuštěný a ovoce měkké.

Přesuňte hrnec na plotýnku a přiveďte směs k mírnému varu. Po 5 minutách přidejte citronovou šťavu a ještě 10–15 minut vařte. Větší kousky můžete rozmačkat šlehačkou na brambory.

Džem naplňte do sterilizovaných sklenic, uzavřete je, otočte dnem vzhůru a nechte 5 minut stát.



Dort z jahod a heřmánku

8–10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT | DOKONČENÍ: 15 MINUT

180 ml řepkového oleje
90 g jogurtu řeckého typu
2 vejce
300 g krupicového cukru
½ lžice vanilkového cukru
270 ml podmáslí
360 g hladké mouky
½ lžičky jedlé sody
½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
špetka soli
3 lžice jahodového džemu
med na pokapání
230 g jahod, nakrájených na plátky
+ další jahody na ozdobu
čerstvé heřmánkové květy na ozdobu
(nemusí být)

NA HEŘMÁNKOVÝ KRÉM:

450 ml smetany ke šlehání
6 sáčků heřmánkového čaje
230 g čerstvého smetanového sýra,
např. Lučiny
40 g moučkového cukru

Předehřejte troubu na 180 °C. Vyložte 3 dortové formy o průměru 20 centimetrů pečícím papírem.

Prošlehejte v míse olej, jogurt, vejce, krupicový i vanilkový cukr a podmáslí. Vmíchejte mouku, jedlou sodu, kypřicí prášek a sůl. Nakonec jen tak ledabyle vmíchejte jahodový džem. Těsto rozdělte do dortových forem a pečte 28–30 minut. Korpusy nechte zcela vychladnout.

Těsně pod bod varu zahřejte v rendlíku polovinu smetany. Sundejte z plotýnky, ponořte do ní čajové sáčky, přikryjte a nechte 5–10 minut louhovat. Pak sáčky vyjměte a smetanu nechte zcela vychladnout v lednici.

Vyšlehejte v robotu dohladka a dotuha čerstvý sýr se zbylou smetanou a cukrem. Každý korpus namažte ¼ krému, pokapejte medem a rozdělte na ně jahody. Vršek dortu můžete ozdobit ještě celými či přepůlenými jahodami a/nebo dort posypat heřmánkovými květy.



*Dort
z jahod
a heřmánku*

Jahodový melounový salát

2 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT

1 menší vodní meloun
150 g jahod, nakrájených
50 g oblíbené granoly
hrst malin
lístky čerstvé máty, nasekané
1 lžice citronové šťávy
tekutý med

Rozpulte meloun, vydlabejte dužinu a nakrájejte ji na kousky. Do vydlabané melounové „misky“ rozdělte dužinu melounu, jahody a granolu. Přidejte maliny a mátu, zakápněte citronovou šťávou a medem podle chuti.

*Jahodový
melounový
salát*



Zdravý jahodový koktejl

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 5 MINUT

500–600 ml mléka
250 g jahodového jogurtu řeckého typu
2 mražené banány, nakrájené na kousky
400 g jahod, čerstvých
nebo mražených
med na doslazení

Rozmixujte všechny suroviny dohladka. Pokud je koktejl moc hustý, rozředte ho ještě trochou mléka. Dosladte medem a ihned podávejte.

*Zdravý
jahodový
koktejl*







Pravidla meruňek

Byl to nápad tatínka Jana Veselého, že si v rodinné firmě založí meruňkový sad. Dnes je většině stromků dvanáct let, a když počasí dovolí, plodí nádherné meruňky.



Jsou milované, obdivované, mají nádhernou barvu a chuť, ale... jsou trochu zrádné. Jak říká Jan Veselý o rodinných sadech u moravských Martinic. Za posledních pět let uzrály jen dvakrát. Třikrát je sežehl jarní mráz. Uvidíme letos.

Aby bylo jasné, co pro sadaře s dvacetihektarovým sadem znamená „sežehl je mráz“. „Třeba loni. Za půl hodiny bylo po úrodě, neboli škoda čtyři miliony korun.“ To zní hrozivě. I v nejlepší oblasti pro pěstování meruňek, na jižní Moravě, není nikdy jisté – jako například v Itálii nebo ve Francii – že do čerstvě rozkvetlého stromu neuhodí mráz. Jiným hrozbám přírody se dokážou moravští pěstitelé meruňek postavit: zavlažují, odhánějí škůdce, vylepšují zem, jen mráz a kroupy nezlomí.

„Mohli bychom samozřejmě sad zasítovat proti krupobití, jenže je to tak drahé, že se to nevyplatí. Při mrazech jsme občas zkoušeli v sadech ‚zatopit‘ rozdělaným ohněm, ale žádný významný efekt to nemá,“ vypráví své dvanáctileté zkušenosti s pěstováním meruňek Jan Veselý. V rodinné firmě ZĚČI, kterou vybudoval jeho otec a dnes jí vlastní také Jan i jeho bratr, to byl právě Jan, kdo přišel s přáním založit meruňkový sad. Všechno kolem toho nastudoval, jel se podívat do Itálie a Francie a před dvanácti lety na každém hektaru z celkových dvaceti zasadili tisíc stromků.

„Museli jsme dobře promyslet odrůdy, a to podle ranosti, kdy dozrávají. Nedalo by se zvládnout sklídit naráz celý sad, takže meruňky trháme od konce června do poloviny srpna a většinou ve třech fázích každý strom. I ten přece dozrává postupně,“ říká Jan. Otec a synové Veselí pěstují celkem sedm různých odrůd, jako jsou Aurora, Pincode, Silverco nebo Goldric. Každá z nich dozrává v jiný čas.



Meruňkový sad vyžaduje údržbu v každém ročním období. Nejrizikovější je jaro, kdy stromky začínou kvést. Mráz dokáže celou úrodu zničit za půl hodiny.

Rodinná firma Veselých má z toho radost, ale jen dvakrát za pět let. Propady úrody, kterou zničil mráz, sice zvládli, protože kromě sadů obhospodařují další plodiny, které počasí tolik neovlivňuje.

„Vypozoroval jsem, že na některých místech sadů se meruňkám daří lépe než na jiných, tak si prostě nebudeme na přírodu stěžovat, ale přizpůsobíme se jí. Na chladnější místa v sadu vysázíme švestky, které už teď pěstujeme na dvou hektarech,“ plánuje Jan Veselý.

Na rodinných polích vyrůstal, zná každou práci, každou si vyzkoušel, od traktoristy po obchod, kterým se teď zabývá, zatímco jeho bratr se věnuje mechanizaci. A otec, ten je bedlivě pozoruje.

Až si v PENNY koupíte meruňky, je pravděpodobné, že jsou ze sadů u moravských Martinic rodinné firmy ZEČI.

Když se úroda povede, otrhají brigádníci z každého stromu v průměru 10 kilogramů zralých meruňek. To není málo, z jednoho hektaru deset tun, které putují do různých míst za různým účelem. Nejvíce se jich spotřebuje čerstvých, pak se z nich vyrábějí kompoty, džemy anebo oblíbená meruňkovic.

Dlouhá cesta přes Arménii

Existují snad i písemné záznamy, že meruňka v Číně zrála už před čtyřmi tisíci lety. Teprve v prvním století našeho letopočtu tento stromek dorazil do míst, kde dnes žijeme. Zastávku měl i v Arménii, kde dostal latinské jméno armenica a to je základ pro naše pojmenování meruňka. Pravděpodobně už Číňané věděli, že meruňka není jen krásné sladké ovoce, které výborně chutná, ale ovlivňuje i lidské zdraví, prospívá zažívání, obsahuje spoustu vitamínů a olej z jejich jader se přidává do kosmetických krémů. Dodnes.

Jak dobře ví i Jan Veselý, kterému je teprve třicet devět let, od meruňky se dají očekávat první oranžové plody čtyři roky po zasadění stromku. Právě teď, ve dvanácti letech, jsou čerstvě dospělé. Práce je v sadu nejen při sklizni, ale i při jarním, poúrodovém a podzimním řezu. Jejich sady jsou opravdu na špičkové úrovni, krásné a dobře vedené.



Colgate®

Be fresh &
MaxOut!



Ústní voda Colgate Plax Cool Mint vám nejen osvěží dech, ale zároveň bojuje proti zubnímu plaku a pomáhá udržet dásně i zuby zdravé.

Užijte si extra čisté zuby díky zubnímu kartáčku Colgate Extra Clean. Má speciální vlákna, která pomáhají odstranit skvrny a konce vláken snadno čistí i mezizubní prostory.

Zubní pasta Colgate Max White Sparkle Diamonds pomáhá leštit zubní sklovinu a zanechá tak vaše zuby hladší a bělejší.



24hodinová ochrana před zubním kazem a citlivostí zubů*



číslo 1
DOPORUČENO ZUBNÍMI LÉKAŘI

elmex

Sáhnete po jistotě

Zubní pasta elmex® Caries Protection chrání před zubním kazem a působí jako prevence před jeho vznikem.



Pasta pro citlivé zuby elmex® Sensitive nejen šetrně a důkladně čistí zuby, ale navíc poskytuje úlevu při problémech se zvýšenou citlivostí zubů.



* Použití dvakrát denně.

** Reprezentativní telefonický průzkum na doporučení značky zubní pasty v oblasti ochrany před zubním kazem provedený IPSOS v lednu a únoru 2021 mezi 200 zubními lékaři v České republice.

Yum Yum®
ยummy

Jednička v ČR



3

3 minuty od Thajska

Thailand's
Original





Kdo chytá mouchy?

Páníček je v horkých letních dnech divný morous. Sedne si na schody před chalupu a čeká, až na něm přistane moucha.

Široko i Žížala jsou nablízku. Váří se na vyhřátých kamenech, co lemují celou chalupu. Je tak líné ticho, že je slyšet třepetání křídel much. A pak i to ztichne. Páníček se dočkal. Na kolenu mu elegantně přistála moucha. Pán prudce napřáhne ruku a svist plácačky dolétne na mouchu. Je po ní. Páníček si pohladí koleno, znovu přivře oči a čeká dál. To Široko i Žížala jsou z té rány okamžitě na nohou. Pořádně

se protáhnou, poškrábají za ušima a... žádný klidný spánek nepřichází. Zvířátka jako jeden šik vezmou situaci do svých rukou čili nohou a tlamiček. Široko si sedne k levému lýtku páníčkovy nohy. A Žížala pochopí, co se chystá. Zaujme stejnou pozici jako Široko, ale u pravého páníčkova lýtka. Čekají na svoji chvíli. Jakmile se vzduchem mihne moucha, hlavou obkreslují její dráhu letu. Vypadá to, že se beze slov domlouvají, kdo je na

řadě v útoku. A je to tady. Moucha sedá na botu páníčka. Ten už zvedá plácačku, ale Žížala je bystřejší. Šup a je po ní. A nastává znovu to nervozní očekávání... Jenže! Okno vedle dveří do chalupy se náhle otevřelo. A z útrob kuchyně zavoní nejkrásnější vůně... co je to? Rybičky? Masíčko? Hned, okamžitě zapomenou na roli bodyguardů a proklouznou na okno do kuchyně. To je ono!



NA ZDRAVÍ:

Při výběru masa na vaření pro kočky a psy neuděláte chybu. Dobré je drůbeží, vnitřnosti, hovězí i rybí. Pokud pes nebo kočička žijí většinou doma, vyhýbejte se jen tučnému masu a samozřejmě uzeninám.



Kočičí sušenky z kuřecího masa

PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VÁŘENÍ: 20 MINUT | PEČENÍ: 20 MINUT

250 g kuřecího masa
1 vejce
1 lžice bílého jogurtu
1 lžička rostlinného oleje
200 g rýžové mouky

Předehřejte troubu na 175 °C. Maso nakrájejte na kousky a uvařte doměkka. Vychladlé pak rozmixujte v robotu, přesuňte do misky, přidejte vejce, jogurt a olej a vše promíchejte. Pak postupně přisypte mouku a vymíchejte do jemného těsta. Z něho pak lžičkou tvarujte malé hrudky, pokládejte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte je 20 minut.



Pochoutka ze sardinek pro kočky

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

1 konzerva sardinek ve vlastní šťávě
2-3 lžíce ovesných vloček, uvařených
1 lžíce nastrouhané mrkve

Všechny ingredience smíchejte a hned podávejte.

Rychlý recept se hodí, když se kočička nemůže dočkat své dobroty.



Maso s rýží pro psy

PRO ŠIROKA, KTERÝ VÁŽÍ 7 kg

PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 45 MINUT

120 g předního hovězího masa

špetka soli

2 vejce

90 g rýže

30 g zeleniny, např. hrášek, celer,
petržel, mrkev

Maso vařte v lehce osolené vodě nejdéle 45 minut, aby zůstalo spíš tuhé než rozvařené. Odlijte trochu horkého vývaru do kastrůlku a rozmíchejte v něm vajíčka. Současně uvařte rýži podle návodu. Zeleninu povařte jen krátce. Maso a kořenovou zeleninu pokrájejte na malé kousky, smíchejte s hráškem a rýží a pak zalijte vývarem s vejci. Zamíchejte a podávejte mírně teplé.

NA ZDRAVÍ:

Naučte pejsky i kočky jíst zeleninu. Nejlepší finta je, když ji přidáte k masu, a oni si ani nevšimnou, že „to“ není maso, když přesně tak voní. Pokud uvaříte víc než jednodenní porci, uchovejte zbytek v lednici.





Játrové psí sušenky

PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 15 MINUT

500 g kuřecích jater
500 g ovesných vloček
1–2 vejce
hrst medvědího česneku
hrstka nastrouhané mrkve

Předehřejte troubu na 180 °C a plech vyložte pečicím papírem. Rozmixujte játra, vločky, vejce a medvědí česnek. Rozmixovanou směs rovnoměrně rozetřete na plech a dejte péct do trouby na 15 minut. Nechte vychladnout a nakrájejte na kostičky. Skladujte v ledničce nebo v mrazáku.

Vařit pro pejsky a kočičky je stejná radost jako vařit pro rodinu. Konečně, proč ne. Vždyť jsou to také členové rodiny.

LIMITOVANÁ
LETNÍ EDICE

Tento

Vezměte si domů
kousek léta



MÍCHEJTE GRANULE A KAPSIČKY



GRANULE

pečují o ústní dutinu:

- čistí zuby
- předchází vzniku zubního kamene
- masírují dásně



KAPSIČKY

- dělají denní dávku chutnější
- zlepšují hydrataci



Pedigree



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

Tentokrát od vás přišlo tolik dopisů, že jsme se nakonec rozhodli přidat jednu stranu. Pište dál, máme z vašich dopisů velkou radost.

Kde začít, když mám váš časopis právě v ruce, nemohu se odtrhnout? Po nákupu v mém obchodě, ještě před zaplacením, konečně opět vidím nové číslo těch úžasných receptů. Hned listuji a nevím, co dřív vyzkouším. Koření, pomazánky, polévky, maso, já milovník masa, budou to asi všechny recepty. Nakonec sladké velikonoční pečení. A velký bonus pro nás, kteří máme své čtyřnohé miláčky. Psi kuřecí kuličky s jablkem určitě vyzkouším. Děkuji za inspiraci, toto číslo opět zakládám do své sbírky a už se nemohu dočkat 13. 5. 2021, to vychází nové!

Martina Merhautová z Litvínova

Určitě nejsem sama, kdo rád brzy z jara vyrazí do přírody, do lesa, na jarní procházky, načerpat energii z prvních slunečních paprsků po dlouhé zimě. Vždy se moc těším na první kopřivy, medvědí česnek a další bylinky, proto jste mi udělali radost recepty s bylinkami.

Teď už kopřivy nasekám do bramboráku i do smoothie, zatím jsem si dělala jen čaj. Z medvědího česneku znám polévku i pesto, ale určitě vyzkouším smažené jitrocelové lístky, ty mě opravdu zaujaly. Snažím se jíst zdravě, ale receptem na pečenou krupičnou kaši jste mě dostali, tohle nemůžu nevyzkoušet a zhřeším.

Katka Fritscherová

DOPIS SEZONY

Váš časopis si kupuji od jeho prvního vydání. Je inspirativní po všech stránkách. Využívám nejen recepty, ale pokaždé se snažím vytvořit dekorace podle návodů. Někdy se stane, že můj výtvar je spíše k smíchu než ke zvelebení bytu (naposledy zajíček), ale to není vaší vinou. Nejvíce mne zaujal recept na luxusní zákusek Paříž–Brest z odpalovaného těsta. Přiznám se, že jsem vůbec neměla ponětí o tom, co se skrývá pod pojmem praliné. Poučila jsem se z vašeho časopisu, vyzkoušela a senzace. Všem moc chutnal, budu ho péct častěji. Ale jednu výtku přece jen mám. Jsem zvyklá si brát do postele časopisy jako náhražku pilulky na spaní. U všech tiskovin mně toto placebo funguje, s jedinou výjimkou – a tou je právě váš časopis. Jsem zvědavá, co bude za laskominy na následující stránce, představivost a Pavlovův reflex fungují na tisíc procent. Čtu až do konce. Spaní se nekoná, naopak někdy musím opustit postel a zahnat chutě nějakou náhražkou nebo moučnickem upečeným podle vás. Ach jo! Tak se držte, ať se vám i nadále daří, a zdravím!

Olga Zichová z Rousínova

S každým vaším novým číslem mám větší a neutuchající chuť vařit a kuchtit, a to jen díky vám! Už jsem podle vás pár receptů vyzkoušel a vždy se mi velice povedly. Jste pro mě zkrátka osvědčení a za tím si stojím, ale zase neříkám, že bych byl mistr světa v kuchyni, to rozhodně ne. Když jsem třeba zkoušel recepty podle YouTube, které se prvně zdály jako rychlé a chutné, opak byl pravdou. Takže já jsem s videi skončil nadobro. Jste skvělý časopis, ve kterém najde inspiraci a tipy na skvělé recepty opravdu každý, díky za to, že jste, a už se těším na letní číslo plné letních nápadů!

Robin Sedláček

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.



PENNY

Dárková karta

Píší vám hlavně proto, že musíte vědět, že patříte k nám do rodiny. Všechno o nás víte. Je mrazivá valentýnská neděle. Rozmrazují mrazáky a přemýšlím, co dnešek přinese. K ranní kávě si беру časopis S Penny u stolu. Povídka O hrnečku v úlu vykouzlila úsměv. Jarní recepty nastartovaly veliké těšení na jaro. Už se vidím, jak letos budu smažit nejen květy bezu, ale i jitrocelové lístky. Další novinkou budou kopřivové bramboráky. Jeden recept lepší než druhý. Jen co sleze snůh. Mrazáky odmrazeny a s radostí jdu uvařit něco dobrého. Děkuji vám, že jste se mnou a děláte nám všem radost.

Olga Zaoralová z Letovic

Děkuji za další neuvěřitelně inspirativní jarní číslo časopisu s Penny u stolu. Jakmile jsem dnes zaslechla během nákupu v prodejně, že je nové číslo, šla jsem najisto. Obsah předčil má očekávání. Kromě receptů na jarní odlehčená jídla mě zaujal článek Velikonoce pejska a kočičky, konkrétně recept na bochánky pro pejsky. Vzpomněla jsem si na domácího mazlíčka sestřenice, pražskou krysařici Betyňku, a říkala jsem si, že ten recept dřívě, než jí ho doporučím, vyzkouším, už protože recept zmiňuje pochutnání i pro majitele pejsků. Aby ne, samé dobré ingredience, navíc jsem je měla všechny doma. Tedy tak úžasně provoněnou kuchyni, když se bochánky pekly, jsem dlouho nezažila. S manželem jsme si pochutnali a zbylé bochánky zítra vezeme na ochutnání pejskařům do práce. Sestřence recept doporučím a už teď se těším na jejich reakci, až si bochánky upečou také.

Marcela Hlavová z Liberce

Z dopisů, které nám přijdou do 30. 6. 2021, jeden vybereme a jeho pisateli pošleme **Dárkovou kartu PENNY nabitou 500 Kč.** Dopisy nám pošlejte na adresu redakce: S Penny u stolu, Ortenovo nám. 29a, 170 00 Praha 7, nebo spennyustolu@gmail.com. Tentokrát vyhrála dopis sezony Olga Zichová z Rousínova.

Ani nevíte, jak mi srdce zaplesalo, když jsem ve stojanu u pokladny uviděla nový výtisk. Jsem dlouhodobě doma s nemocnou maminkou (94) a to znamená skoro každodenní vaření. Často nevím, co udělat, tak sáhnu po vašem časopisu nabitým nápady a inspirací. Z nového čísla už jsem vyzkoušela pomazánku s lososem, kuře po myslivecku a dnes jsme měli bramborovou frittatu, jen jsem ji trochu vylepšila kousky domácí klobásy. Vše bylo výborné!

Vlasta ze Žebráku

I když je za okny ještě snůh, přečtení vašeho magazínu mi přímo vdechlo jarní atmosféru plnou vitaminů a energie. Neváhala jsem tedy a pustila se do přípravy jarní zeleniny s rýží, do kapustových karbanátků, které nás svou lahodnou chutí úplně odzbrojily, a do francouzských toustů s banánem a čokoládou, které chce od té doby pravidelně připravovat moje malá neteř. Na Velikonoce rozhodně nebude chybět ani váš velikonoční beránek a hubník, který bude mou premiérou. Děkuji za pravidelný příliv inspirace a zajímavých receptů, na nichž si pochutnáváme i u nás doma i přes to, že se stravujeme zdravě a jsme vegani, a vyhovět nám tedy není zrovna jednoduché.

Michaela Lišková

Kde jsi, jaro? No přeče v našem PENNY. Ano! Přes květiny po bylinky. Medvědí česnek je náš rodinný ohlašovač vyhlášeného období.

Polévka s jeho přídatkem nemá konkurenci. O to více chutná po procházce za ním. Máme už takovou rodinnou tradici.

A sedmikrásky? Jsou opravdu dobré! Jen na ty letošní si musíme chvíli počkat. K přípravě nabídnutého květinového sirupu mi posloužily ty loňské – sušené. Výsledek stál za to. S dobrotami díky vám máme tak jaro na dosah.

Ivana Kozarová z Ostravy-Hrabůvky

ARIEL

KAŽDÝ STUPEŇ

ZNAMENÁ ROZDÍL

Až 60 %* uhlíkové stopy při praní prádla vzniká ohříváním vody



*Zjednodušený výsledek analýzy životního cyklu (LCA), na základě evropských průměrů

PARTNER POUŽITÉHO OBSAHU

NATIONAL GEOGRAPHIC



360° FIT

zabraňuje
protečení



Pohodlně
padnou
kolem dětského
zadečku.

Pampers®
pants

Až 12 hodin pohodlí
a suchosti.



Hlavní jídla

Cuketové placičky s kukuřicí	10
Čevapčiči s ajvarem	63
Grilovaná pizza	92
Grilované maso, salát z grilované zeleniny a česneková majonéza ze zbytků mléka	48
Králík na smetaně	77
Kuře v županu	20
Kuřecí prsa s jogurtovo-koprovým dresinkem	20
Kuřecí špízy s jogurtovou marinádou	20
Naše vejce na kyselo	31
Pečená kuřecí stehna s paprikami	14
Pečená vepřová roláda	94
Pečený králík v marinádě	32
Pomalý kotlíkový guláš	60
Rybí filety s rajčaty a bazalkou	12
Sladkokyselá grilovaná kuřecí prsa	20
Sýrové bešamelové krokety s rajčatovým dipem	45
Špízy z lososa	16
Tabbouleh s grilovanou zeleninou	60
Těstoviny ratatouille	18
Těstoviny s lilkem a rajčaty	94
Zapečené těstoviny se sýrem a zeleninou	13

Polévky a saláty

Bramboračka	77
Cibulový restaurant	54
Hráškový restaurant	51
Jahodový melounový salát	106
Mrkvový restaurant	54
Salát Caprese s avokádem a bazalkovým pestem	92
Salát s grilovanými broskvemi	11
Studený restaurant z červené řepy	54

Svačiny, pochoutky

Bageta s hráškovou pomazánkou	92
Česnekový chleba na ohni	64
Kapary z pampeliškových a sedmikráskových poupat	85
Lívance s vejcem Benedikt	29
Pesto z pečených paprik	19
Pizza roládky	92
Sýrová pomazánka	46
Topinky s květákovo-rajčatovým salátem s avokádovou zálivkou	15
Topinky s tuňákovou pomazánkou a vejcem	77

Sladkosti

Americké lívance	26
Borůvkové lívance se zakysanou smetanou	28
Borůvkové semifreddo	97
Borůvkový cheesecake do skleničky	67
Borůvkové koláče	78
Červené nanuky	23
Dort z jahod a heřmánku	105
Jablečné lívance se skořicí	29
Jahodové knedlíky	78
Jahodové snídaňové řezy	104
Jahodový džem	104
Letní žemlovka	17
Lívance s nutellou a banánem	28
Lívance z podmáslí s jogurtovým krémem a flambovaným ovocem	47
Melounové nanuky s kokosem a čokoládou	23
Nepečený čokoládový cheesecake s jahodami	104
Pampeliškové želé	86
Trdelník na ohni	64
Základní recept na lívance	26

Drinky

Citronová limonáda	63
Malinová šťáva	77
Melounová limonáda	96
Pampelišková limonáda	86
Pampeliškový likér	85
Pampeliškový sirup	82
Zdravý jahodový koktejl	107
Zelené smoothie s pampeliškovými listy	82

Pro pejsky a kočičky

Játrové psí sušenky	116
Kočí sušenky z kuřecího masa	113
Maso s rýží pro psy	115
Pochoutka ze sardinek pro kočky	114

POMŮČKA: AALEN, APO, VYSA	HLAVNÍ MĚSTO GEORGIE	ZÁBLESK	OBROUBIT ŠTÍM	PENNY.	OSOBNÍ ZÁJMENO	OVOČNÁ ZAHRADA	POUZE (SLOVEN.)	PENNY.	OTEC (KNIŽNĚ)	PENĚŽNÍ POUKÁZKA	NESPÁLENÉ DŘEVO	RUSKÁ ŘEKA	PENNY.	POVALEČI	ANGLICKÝ TITUL MUŽE		
FILIPÍNSKÁ SOPKA				DĚJINY SPZ KLATOV				BOTA POLNÍ MÍRA					FEDERÁLNÍ SHROMÁŽ- DĚNÍ (ZKR.)				
2. DÍL TAJENKY													ŘÍMSKÝMI ČÍSL. 51		3. DÍL TAJENKY		
ULPÍVAT (ŘIDČEJ)					VĚNOVANÁ VĚC				SPOR								
ITALSKY UMĚNÍ					Tajenku zašlete do 30. 6. 2021 na adresu redakce S Penny u stolu, Ortenovo nám. 29a, 170 00 Praha 7, nebo na lustimespenny@gmail.com. Vylosovaný luštitel dostane dárkovou kارت PENNY nabitou na 500 Kč. Tentokrát D. Pavlovičová z Teplic.					NEOD- BORNÍK				NÁZEV HLÁSKY			
ZN. NANO- SEKUNDY			TCHÁN (SLOVEN.)	JIŽNÍ TRNITÝ KEŘ						PENNY.	ZRNO BEZ SLUPKY	ŠJE HUDEBNÍ NÁSTROJ					
STESK										KOSO- DŘEVINY PŘED- LOŽKA							
VODA										PRAŽSKÁ SPZ	MUŽSKÉ JMÉNO	PENNY.	OPAK STEREA	ŽÁDAT OTLOUCT			
PENNY.	PSYCHO- TROPNÍ LÁTKA	OPÁLENÍ (KNIŽNĚ) VLASTNÍ PRIMÁTUM						KAKABUS						DIOVA DCERA	BÍLÝ KOV		
UMÍSTĚNÍ								NAVLÉCT BOTY CITOSL VRČENÍ					ZNAČKA AKTINIA SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				
1. DÍL TAJENKY																	
OTVOR					KOVOVÝ ODPAD												

Řešení z minulého čísla: KARLOVA KORUNA TA PRAVÁ ČESKÁ CHUŤ

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 30. 6. 2021**

na adresu redakce S Penny u stolu,
Ortenovo nám. 29a, 170 00 Praha 7,
nebo na lustimespenny@gmail.com.

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

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

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

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

Vylosovaná luštitelka obou sudoku **Vlasta Kušková ze Žebráku** 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.

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 vyhraje. Tím, že se soutěže zúčastníte, vyslovujete souhlas s pravidly soutěže a souhlas se zpracováním osobních údajů podle těchto pravidel.

Získejte přístup ke všem výhodám s digitální PENNY kartou.

- Registrujte se do **MOJE PENNY** a získejte jedinečné slevy
- **Digitální kartu MOJE PENNY** si uložte do svého mobilu



Více na www.penny.cz/moje-penny a v informačním letáčku **Digitální karta MOJE PENNY**, který získáte v prodejnách.

Vyobrazené výše a druhy slev jsou pouze ilustrativní. Zákazníkovi nevzniká na slevu právní nárok. Společnost Penny Market s.r.o. bude slevy a kupony zákazníkům poskytovat v rámci konkrétních marketingových akcí.



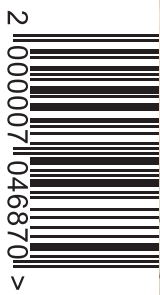
Nakupujte hezky česky

PENNY.

Kvalitní tašky nejen pro vaše sportování

S body za nákupy
se slevou až **67 %**

Již
brzy



Pro více informací sledujte www.penny.cz.

Hýbeme se hezky česky

PENNY.