

# S penny

podzim 2019 / cena: 19,90 Kč / s Penny kartou 1 Kč

u stolu



*62 skvělých podzimních receptů  
Bude vás do lávit!*



**PENNY**

Co uvařit z dýně • Domácí tortilla • Sedmero bábovek • Pořádné maso  
Zázraky z hlívy ústříčné • Jídlo zalité vínem • Jak na vlastní granolu

# NAŠE ŽIVÉ VYSÍLÁNÍ PRO VAŠE PŘÍJEMNĚJŠÍ NAKUPOVÁNÍ. KAŽDÝ DEN.

**Dobrý rádce a příjemný společník, to je Rádio PENNY live.**

V našem rádiu vás celý den informujeme o aktuálních akcích, přinášíme vám čerstvé zprávy z domova i ze zahraničí a zahrát si s námi můžete i ve skvělých soutěžích. Naši moderátoři pro vás vysílají živě z našeho studia a do éteru posílají vaše oblíbené písničky nejen v českém rytmu.

Rádio  
**PENNY**  
live

Naladte si nás i online  
na [www.radiopenny.cz](http://www.radiopenny.cz)

## Tik, tak...

První pohled každého rána bude u nás všech stejný. Koukneme se na hodiny. Na zdi, na budíku, na mobilu, na hodinkách na nočním stolku... Tady ale naše „stejnost“ končí. Rána máme každý jiná.

– Skřivani vyskočí z postele, vzltnou pod sprchu, zazpívají si „když nemůžeš, tak přidej víc“, mezitím si uvaří čaj, pustí rádio, vyvětrají, ustelou, vše v trysku a skvělé náladě. I snídani ve všední dny řeší v běhu.

– Sovy se hned ráno naštvou. Brrr... vstávání. Jediné, co je po ránu probudí a zajímá, je dobrá snídaně. Dlouhá, pomalá, sytá, barvitá. A ticho. Zvuk smí vydávat jen hodiny. Tik, tak, tik, tak...

Ale pak jsou rána sváteční. Většina rodin má své sváteční snídaňové rituály. Třeba tatínek, který se rozhodně o vaření a nakupování zásadně nestará, jede – ve sváteční den – brzy ráno pro čerstvé pečivo. Nebo: ve svátek musí být hemenex. Bábovka. Něco strašně zdravého.

Nejkrásnější snídaně, o které jsme slyšeli, byla snídaně prvňáka Jirky. Jeho starší bratr Ondra mu na jeho první školní den přichystal snídani do postele. Vytáhl z kredence nejkrásnější misku, a když ještě všichni spali, dal mu do ní kopce zmrzliny a zasypal je malinami. Položil ji na polštář Jirkovi u hlavy a čekal, až ho vůně probudí.

Snídejte všichni svátečně. Každý den.

Vaše redakce



# OPRAVDU MÍSTNÍ. OD OPRAVDOVÝCH LIDÍ



Hned třetí den po utržení můžete mít meloun od pana Hrazdílka doma. A to nemusíte jezdit na farmu Hrazdílek-Smrž v Hrádku u Znojma, stačí zajít do nejbližšího PENNY a vybrat si pěkně zralý. A jak radí pan Hrazdílek, je to ten, na který když poklepete, pěkně duní, a má suchou stopku.

- 3 | úvodník  
*jak snídáme*
- 7 | DNY VŠEDNÍ
- 9 | 10 za 30  
*rychlé večere podzimu*
- 20 | 4× jinak  
*domácí granola*
- 22 | jak na to  
*tortilly*
- 27 | nákupní košík  
*co nového v PENNY*
- 32 | u nás  
*vaříme na víně!*
- 40 | právě teď  
*snídaně pro školáky*
- 53 | DNY SVÁTEČNÍ
- 54 | jedli, pili, žili  
*recepty z dýně*
- 68 | právě teď  
*lasagne*
- 78 | právě teď  
*pořádné maso*
- 89 | právě teď  
*hlíva ústřičná*
- 98 | sladce  
*bábovky*
- 110 | zākulisí chuti  
*řekni parenica!*
- 114 | pro pejsky a kočičky  
*narozeninový dort*
- 119 | píšete nám  
*dopisy od vás*
- 121 | rejstřík  
*recepty podle abecedy*
- 122 | kdo nehraje, nevyhraje  
*křížovka a sudoku*



47



41

## Krásné a dobré snídaně pro školáky 40



94



70



21



85



54

# Spenny

u stolu

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

Redakce: Dita Pecháčková,  
Martin Bušek, Veronika Brodská,  
Ema Pellarová

Foto: Marek Bartoš, Petr Vokurek,  
Michael Kratochvíl

Food styling: Milena Volfová

Dekor styling: Františka Králíková, Denisa  
Hříčiščíková, Zuzana Dvořáčková

Adresa: Ortenovo nám. 29a  
170 00 Praha 7

e-mail: spennyustolu@gmail.com

DTP: Atelijèur Půda

Tisk: Svoboda Press s.r.o.

MK ČR E 23064

Adresář: BAZAR P&J, Anny  
Letenské 1240/2, 120 00 Praha 2,  
bazarpj.cz; BUTLERS, Atrium Flora,  
Vinohradská 2828/151, 130 00 Praha 3,  
butlers.cz; C&A, Václavské nám. 33,  
110 00 Praha 1; H&M HOME, nákupní  
galerie Myslbek, Na Příkopě 19-21, 117 19  
Praha 1; CHEFSHOP, Pražská tržnice,  
Hala č. 36, Bubenské nábř. 306/13, 170 04  
Praha 7, chefshop.cz; MADAL BAL,  
Dukelských hrdinů 968/8, 170 00 Praha 7,  
madalbal.cz; NÁBYTEK SPOMYŠL,  
277 05 Spomyšl 146, antik-spomysl.cz;  
POTTEN & PANNEN STANĚK, Újezd 25,  
118 00 Praha 1, pottenpannen.cz





*Dny všední*

www.adriana.cz

TĚSTOVINY ZE 100% SEMOLINY

adriana Pasta

Penam

# Toustis

Skvěle na snídani  
svačiny i grilování

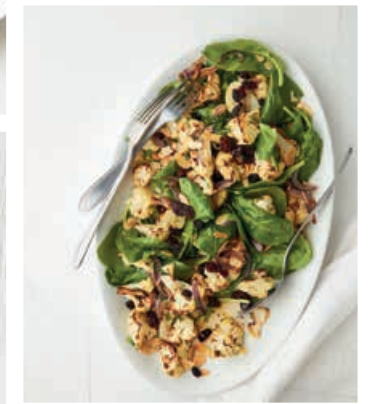
SKVĚLE Z TOPINKOVACÍ I GRILU

- Již nařiznuté
- Nečekaná chuť
- Skvěle udrží šťavu
- Stvořeny pro opékání

SUPR RECEPTY, TIPY A TRIKY  
NAJDEŠ NA  
WWW.TOUSTOVANI.CZ

f TOUSTOVANI

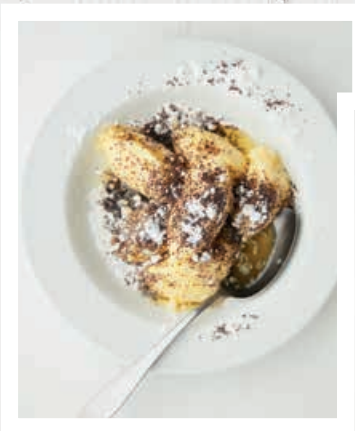




# 10 JIDEL za 30 MINUT

## rychlé večere podzimu

Ať si jsou rána už chladná, nás nevyděsí. Umíme se přece zahřát. A rovnou u stolu. Ke slovu se dostávají podzimní plody země – dýně, brambory, řepa... husté polévky a syté burgery.





## Zelená polévka s kokosovým mlékem

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 12 MINUT

**2 lžíce olivového oleje** SAN FABIO

**1 kg brokolice, rozebrané na růžičky  
a nakrájené**

**1 pórek, nakrájený na tenká kolečka**

**1 stroužek česneku** OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ,  
oloupaný a rozdrcený

**30 g čerstvého zázvoru, oloupaného  
a nastrouhaného najemno**

**80 g baby špenátu**

**750 ml vody**

**400ml konzerva kokosového mléka**

**sůl**

**kešu oříšky** NATURALIA, opražené nasucho  
a nasekané

**1 lžíce chia semínek na ozdobu**

V hrnci rozehřejte 1 lžici oleje, vhodte 2 hrsti brokolice a opékejte 3–4 minuty. Vyndejte ji a dejte stranou.

Do hrnce vlijte zbylý olej, přidejte pórek, česnek a zázvor, opékejte 3–4 minuty.

Přidejte zbylou brokolici a špenát, zalijte vodou, přiklopte a vařte zhruba 10 minut, dokud brokolice nezměkne. Vlijte kokosové mléko a nechte 2 minuty povařit. Sundejte z plotýnky a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Podle chuti osolte.

Rozdělte do misek, ozdobte opečenou brokolicí, kešu oříšky a chia semínky.



## Teplý květákový salát

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 35 MINUT

**1 květák, rozebraný na růžičky**

**2 lžíce olivového oleje** SAN FABIO

**sůl** PENNY a pepř

**1 červená cibule, nakrájená na tenké plátky**

**3 lžíce jablečného octa**

**1½ lžíce medu**

**hrst rozinek a brusnic** NATURALIA, **propláchnutá**

**hrst nasekaných bylinek (bazalky, petrželky...)**

**hrst mandlových plátků, nasucho opečených**

**50 g baby špenátu**

Troubu přehřejte na 180 °C. Květák promíchejte s olivovým olejem, osolte, opepřete a pečte 15 minut. Přidejte červenou cibuli a pečte ještě 15–20 minut doměkka.

Smíchejte ocet, med a rozinky a brusnice, podle chuti osolte a opepřete.

Upečenou zeleninu promíchejte se zálivkou, přidejte bylinky, mandle a baby špenát, zlehka protřeste a podávejte.

Bylinky, mandle a rozinky udělají z obyčejného květáku luxusní večeři i ve všední den.



Oceníte další  
z nekonečných variant,  
jak si pochutnat na skvělé  
červené řepě.

## Hummus z červené řepy

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT

500 g vařené červené řepy

2 × 400g konzerva cizrny PENNY

šťáva z ½ citronu + ½ citronu k podávání

1 lžíce drceného kmínu PENNY

sůl a pepř

K podávání: tortilla nebo bílý chléb,

bílý jogurt BONI, kmín a mátové lístky

Nakrájejte řepu a rozmixujte ji s okapanou cizrnou, citronovou šťávou a kmínem. Podle chuti osolte a opepřete. Trochu cizrny si nechte na ozdobu.

Podávejte s opečenou tortillou nebo čerstvým bílým chlebem, jogurtem, nasucho opraženým kmínem, ozdobené odloženou cizrnou a nashranými mátovými lístky. Na stůl dejte půlku citronu na pokapání.



## Těstoviny s dýní a mozzarellou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

3 lžíce olivového oleje

2 stroužky česneku, oloupané  
a rozdrčené

125 g mozzarely SAN FABIO, natrhané  
nahrubo

50 g másla, změkčlého

hrst bazalkových lístků

kůra a šťáva z 1 citronu

500 g dýně Hokkaido, zbavené  
semínek, nakrájené na 2cm kousky  
sůl a pepř

300 g těstovin SAN FABIO  
(motýlků, mušliček...)

80 g sýru Grana Padano SAN FABIO,  
nastrouhaného

V rendlíku rozpalte lžíci oleje a nechte na něm na chvíli opékat česnek. Do mixéru dejte mozzarellu, máslo, mírně zchladlý česnek, bazalkové lístky a citronovou kůru a šťávu. Zpracujte na hrubší pastu. Rozetřete ji na pečicí papír, srolujte a nechte alespoň 30 minut tuhnout v lednici.

Troubu předejte na 180 °C. Do pánve vhodné do trouby vlijte zbylý olej a nechte ho v troubě rozehtát. Vhodte kousky dýně, osolte, opepřete a pečte 25–30 minut, občas obraťte.

Těstoviny uvařte podle návodu na obalu. Slijte je, vraťte do hrnce, přidejte upečenou dýni a nastrouhaný sýr. Ztuhlé máslo s mozzarellou zbavte pečicího papíru a nakrájejte ho na kousky a přidejte k horkým těstovinám. Protřeste, rozdělte na talíře a podávejte.



Tyhle těstoviny, trochu ostré, vás rozehřejí i v největším větru a podzimní chmuře.

## Zapečené tuňákové těstoviny

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT  
VAŘENÍ: 10 MINUT | GRILOVÁNÍ: 3 MINUTY

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 červená paprika, zbavená semínkem a nakrájená
- 1 žlutá paprika, zbavená semínkem a nakrájená
- 2 stroužky česneku, oloupané a rozdrcené
- špetka chilli koření
- 2× 400g konzerva krájených rajčat SAN FABIO
- 50 g oliv bez pecek PENNY, v celku nebo nakrájených nahrubo
- špetka krupicového cukru
- sůl a pepř
- 250 g celozrnných těstovin penne SAN FABIO
- 2× 200g konzerva tuňáka v oleji, slitá
- 25 g strouhanky z čerstvého celozrnného chleba
- 50 g sýru Grana Padano, nastrouhaného

Rozehřejte olej ve velké pánvi a opečte na něm papriky dozlatova. Přidejte česnek a chilli koření, promíchejte a vlijte rajčata. Vhodte olivy, oslaďte špetkou cukru, osolte, opepřete, přiveďte k varu a nechte 10 minut zvolna probublávat. Těstoviny uvařte podle návodu na obalu. Rozpalte gril. Těstoviny slijte a v zapékačím mísce je smíchejte s rajčatovou omáčkou a tuňákem. Povrch posypte strouhankou smíchanou se strouhaným sýrem a grilujte 3–4 minuty dozlatova. Podávejte ideálně se zeleným salátem.



## Šunkovo-sýrové zapečené sendviče

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | OPĚKÁNÍ: 25 MINUT

60 g másla

1 stroužek česneku OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ,  
oloupaný a rozdrčený

8 plátek toustového chleba PENNY

8 plátek sýru emmentaler

100 g šunky REZNIKŮV TALÍŘ,  
nasekané najemno

4 kyselé okurky, nakrájené  
podélně na plátky

rozpůlený stroužek česneku  
k potřetí chleba

Ve střední pánvi rozežřejte máslo a přidejte rozdrčený česnek. Zvolna smažte, až máslo vstřebá vůni česneku a ten začne hnědnout.

Na 4 plátky chleba položte vždy plátek sýru, šunku, okurku a navrch druhý plátek sýru. Přiklopte druhým plátkem chleba. Sendviče dobře potřete z obou stran česnekovým máslem. Rozežřejte pánev a postupně v ní opékejte sendviče, z každé strany zhruba 2 minuty. Pánev při tom zakryjte poklicí. Opečené sendviče potřete podle chuti česnekem a podávejte.

Hosté už můžou stát před  
domem a vy stačíte připravit  
chutnou večeři  
a rozvonět celý byt.



Ochutnejte recept své  
babičky... a nad talířem se  
vám rozvine celé dětství.



## Škubánky

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ: 35 MINUT

**1 kg brambor** OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ  
sůl

**300 g hrubé mouky** PENNY  
**200 g másla, rozpuštěného**  
**100 g mletého máku**  
**200 g moučkového cukru**  
mléko BONI k podávání

Oloupané brambory nakrájejte a vařte 15 minut v osolené vodě. Slijte je a vodu, ve které se vařily, uchovejte. Brambory trochu protřeste a pak je skoro do poloviny znovu zalijte slitou vodou a zasypte moukou.

Úzkým koncem vařečky vytvořte ve směsi otvory tak, abyste viděli tekutinu. Vraťte na nejmírnější možný plamen, přiklopte a nechte 20 minut propařit. Pak brambory rozštouchejte dohladka, nakonec je ještě propracujte vařečkou tak, že je budete rozstírat po stěnách hrnce.

Zhruba po 10 minutách se brambory přestanou lepit na vařečku a získají správnou škubánkovou konzistenci. Lžící namočenou v rozeřtátém másle vykrajujte škubánky, na talíři je posypte mletým mákem smíchaným s moučkovým cukrem a přelijte je rozpuštěným máslem. Podávejte se studeným mlékem.





## Koláč s cuketou a slaninou

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

- 12 plátek toustového chleba PENNY
- máslo, na pomazání
- 1 lžice olivového oleje
- 1 červená cibule, nakrájená na kolečka
- 2 stroužky česneku, oloupané a rozdrčené
- 100 g plátků anglické slaniny REZNIKŮV TALÍŘ
- 2 střední cukety, nastrohané nahrubo
- sůl a pepř
- 100 g čedaru, nastrohaného
- 6 vajec KARLOVA KÖRUNA
- 250 ml mléka

Troubu přehřejte na 180 °C. Plátky chleba namažte z jedné strany máslem a namazanou stranou jimi vyložte pekáč nebo zapékací mísu. Zlehka je přimáčkněte.

V nepřilnavé pánvi rozehřejte olej, přidejte cibuli, česnek a slaninu a 5 minut opečte. Pak přidejte cuketu a opečte dalších 5 minut. Osolte, opepřete a pak směs naneste na chléb v pekáči nebo míse a posypte sýrem. Prošlejte vejce s mlékem a přelijte jimi obsah pekáče. Pečte 30 minut dozlatova.

Přiměřeně sytá večere,  
ke které vám bude  
chutnat pivo nebo  
dobrý čaj.





## Krůtí steaky s brambůrkami

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

**750 g malých brambor** OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

**3 lžíce oleje**

**sůl a pepř**

**4 plátky z krůtích prsou** DOBRÉ MASO

**2 stroužky česneku, oloupané a nasekané**  
najemno

**250 ml slepičího bujónu** PENNY,

připraveného podle návodu na obalu

**šťáva a nastrohaná kůra z 1 citronu**

**hrst nahrubo nasekané čerstvé petrželky**

**směs salátových listů k podávání**

Troubu předehřejte na 200 °C. Umyté a osušené brambory ve slupce zakápněte 2 lžicemi oleje, osolte, opepřete, promíchejte a pečte 30 minut.

Ve velké pánvi rozehejte zbylou lžici oleje. Maso osolte a opepřete a opečte ho z každé strany doměkka. Maso odložte stranou na teplé místo. Do pánve vhoďte česnek, chvilinku opékejte, zalijte vývarem a citronovou šťávou a nechte 3–4 minuty zvolna probublávat. Pak do pánve vraťte maso a vmíchejte petrželku a citronovou kůru. Podávejte s dozlatova upečenými bramborami a salátovými listy.

Pořádná večere, které bude sloušet ještě zeleninový salát. A pak zaručeně nastane pohoda.



## Rybí burgery

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

**600 g mražených filetů z bílé ryby,**  
povolených, osušených a nakrájených  
na 12 kousků

sůl

**35 g hladké mouky** PENNY

**2 vejce** KARLOVA KORUNA, prošlehaná

**150 g kukuřičné strouhanky**

+ oblíbené koření

rostlinný olej

**4 menší kulaté žemle, rozpůlené**

**100 g majonézy** KARLOVA KORUNA

**4 větší ředkvičky, nakrájené**

na tenké plátky

**50 g rukoly**

**2 kyselé okurky, nakrájené**

podélně na plátky

pepř

klínky citronu k podávání

Kousky ryb osolte, obalte v mouce, pak je protáhněte vejci a na konec v ochucené strouhance. V hlubší pánvi rozpalte vyšší vrstvu oleje. Rybí kousky postupně opékejte do zlatova z každé strany 2–3 minuty a nechte je okapat na papírové utěrce. Spodní díly housek potřete majonézou, rozdělte na ně kousky ryb, ředkvičky a rukolu, kyselé okurky a podle chuti opepřete. Přiklopte vrchními díly housek a podávejte s klínky citronu.

Třeba jednou přijdete domů a na stole bude čekat rybí burger, který vám připravily vaše děti. Hezká představa?





# DOMÁCÍ GRANOLA



## 1. Granola se skořicí a vanilkou

12 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 20 MINUT

100 g hnědého cukru  
 1 sáček vanilkového cukru  
 60 g jablečného nebo pomerančového džusu  
 125 ml olivového oleje  
 1 lžice mleté skořice  
 480 g ovesných vloček  
 140 g mandlových plátků  
 150 g slunečnicových semínek  
 160 g dýňových semínek  
 75 g strouhaného kokosu  
 150 g sušených brusinek  
**K PODÁVÁNÍ:**  
 bílý jogurt řeckého typu  
 čerstvé ovoce, nakrájené na kousky

Troubu předehřejte na 180 °C. Oba cukry vsypte do velké mísy, zalijte je džusem a míchejte, až se rozpustí. Přilijte olej, přidejte skořici a promíchejte. Nakonec vmíchejte všechny ostatní suroviny. Směs rozdělte na 2 plechy vyložené pečicím papírem a pečte 20 minut. Během pečení granolu několikrát promíchejte, aby byla propečená ze všech stran. Nechte vychladnout. K podávání dejte na dno sklenice nebo misky několik lžic granoly, navrch bílý jogurt a ozdobte čerstvým ovocem.

## 2. Granola s pekanovými ořechy a rozinkami

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

480 g ovesných vloček  
 150 g pekanových ořechů  
 100 g dýňových semínek  
 špetka soli  
 ½ lžičky mleté skořice  
 1 sáček vanilkového cukru  
 120 ml olivového oleje  
 150 ml javorového sirupu nebo medu  
 100 g rozinek  
 nalámaná hořká čokoláda, hobliny kokosu (nemusí být)

Troubu předehřejte na 180 °C. Ve velké míse smíchejte vločky, ořechy, dýňová semínka, sůl, skořici

a vanilkový cukr. Přilijte olej, sirup (med). Promíchejte a rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem. Pečte 20–25 minut dozlatova, během pečení granolu párkrát promíchejte, aby se rovnoměrně opekla. Nechte ji úplně vychladnout, posypte rozinkami a případně čokoládou a kokosem. Pokud chcete mít granolu s většími kousky, rozlámejte ji jen rukama; pokud ne, podrťte ji lžící.

**Netrvá to dlouho. Nedá moc práce. A udělá radost.** Vyzkoušejte vlastní domácí granolu. Kromě našich receptů pozvěte k vaření i svoji fantazii.



### 3. Ořechovo-semínková granola

10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 28 MINUT

40 g plátků čerstvého kokosu  
220 g mandlí, neloupaných  
125 g pekanových ořechů  
40 g chia semínek  
1½ lžičky mleté skořice  
30 g hnědého cukru  
špetka soli  
50 ml olivového oleje  
70 ml javorového sirupu nebo medu  
60 g slunečnicových semínek, opražených

Troubu předejte na 170 °C.

V míse smíchejte kokos, mandle, pekanové ořechy,

chia semínka, mletou skořici, cukr a sůl.

V rendlíku zahřejte na mírném plameni olej a javorový sirup (med) a směsí přelijte suché suroviny v míse. Dobře promíchejte.

Granolu rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem a pečte 20 minut, během pečení občas promíchejte. Vyndejte z trouby a vmíchejte slunečnicová semínka.

Teplotu zvýšte na 180 °C a ještě 5–8 minut pečte dozlatova. Granolu nechte zcela vychladnout.



### 4. Granolové tyčinky

NA 12 TYČINEK | PŘÍPRAVA: 20 MINUT + CHLAZENÍ | PEČENÍ: 10 MINUT

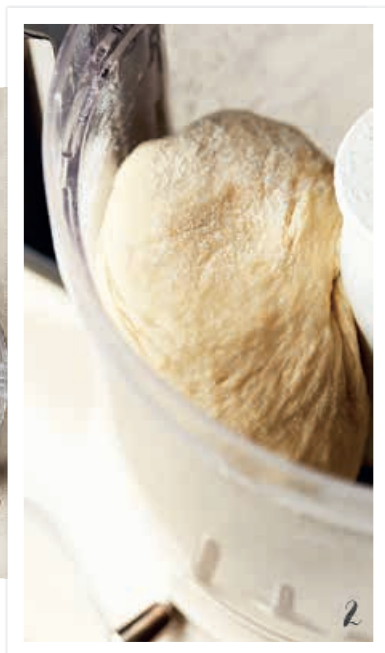
olej na vymazání  
230 g ovesných vloček  
80 g mandlí, nasekaných nahrubo  
100 g lískových ořechů, nasekaných nahrubo  
70 g másla, nakrájeného na kousky  
120 g medu  
50 g hnědého cukru  
½ sáčku vanilkového cukru  
špetka soli  
100 g sušených meruněk  
70 g čokolády, na kousky

Troubu předejte na 180 °C. Pekáček 20×20 cm vyložte alobalem a zlehka vymažte olejem. Do jiného pekáčku, vyloženého pečicím papírem, vsypte vločky,

mandle a ořechy a pečte 10 minut, občas protřeste. V rendlíku rozeďte maslo s medem, přidejte oba cukry a sůl. Míchejte, dokud se cukr zcela nerozpustí. Ořechy s máslovou směsí dobře promíchejte a nechte chvíli chladnout. Vmíchejte nasekané meruňky a část čokolády. Vše přesuňte do formy vyložené alobalem, rovnoměrně rozetřete a důkladně upěchujte. Posypte zbylou čokoládou a zlehka ji zamáčkněte do směsi. Dejte alespoň na 2 hodiny do lednice, po ztuhnutí vyklopte z formy, odstraňte alobal a nakrájejte na tyčinky. Uchovávejte v chladu.

# Tortilly

Tortilla je prostě placka z mouky a vody! Nejvíc ji používají jako „obal“ na náplň v arabských zemích, v Mexiku a dneska vlastně všude. Domácí chutná výborně!



## Tortilly

NA 16 TORTILL | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | OPĚKÁNÍ: 30 MINUT

### ZÁKLADNÍ TĚSTO:

**420 g hladké mouky**

**+ na poprášení**

**1 lžička soli**

**1 lžička kypřicího prášku  
do pečiva**

**80 ml olivového nebo  
rostlinného oleje**

**240 ml teplé vody**

1. V nádobě robotu či v míse promíchejte mouku, sůl a kypřicí prášek. Vlijte olej a vodu.
2. Zpracujte v robotu nebo ručně na hladké těsto.
3. Na pomoučněné pracovní ploše rozdělte hotové těsto na 16 stejných kousků. Poprašte je moukou, přikryjte utěrkou a nechte je 15 minut odpočinout.
4. Z kousků vyválejte tenké kulaté placky.
5. Velkou pánev rozehřejte na středním plameni. Tortilly opékejte nasucho, z každé strany 30–45 sekund, až se na nich začnou tvořit puchýřky. Upečené tortilly hned přesuňte do uzavíratelné dózy nebo sáčku se „zipem“, aby zůstaly měkké.
6. Tortilly můžete podávat buď teplé, nebo je nechte vychladnout. Pokud byste je chtěli ohřát, dejte na dno nádoby vhodné do mikrovlnné trouby navlhčenou papírovou utěrkou a na ni naskládejte tortilly. Ohřívejte nezakryté 15–20 sekund. Tortilly vydrží v lednici až 1 týden; pokud je proložíte pečicím papírem, můžete je i zamrazit.





## Tortilly s mozzarellou a šunkou

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

**4 tortilly podle základního receptu**  
**250 g mozzarely, nakrájené na tenké plátky**  
**150 g schwarzwaldské šunky, natrhané na kousky**  
**olivový olej na potření**  
**hrst čerstvých bazalkových lístků k podávání**

Troubu předehřejte na 200 °C. Polovinu každé tortilly posypte mozzarellou a šunkou a náplň překryjte druhou polovinou. Potřete je olivovým olejem. Rozložte je na plech vyložený pečicím papírem, překryjte archem pečicího papíru a zatížte druhým plechem. Pečte 15–20 minut dozlatova. Podávejte ozdobené bazalkovými lístky.



## Tex-Mex tortilla

1 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

**1 tortilla podle základního receptu**  
**2 lžice rozmačkaného avokáda**  
**sůl a citronová šťáva**  
**2 lžice uvařeného kuskusu**  
**2 lžice okapaných konzervovaných fazolí**  
**2 lžice okapané konzervované kukuřice**  
**listy oblíbeného salátu**  
**2 lžice cikánské omáčky**

Tortillu potřete rozmačkaným avokádem, jemně osolte a zakápněte citronovou šťávou. Pak dejte na tortillu všechny ostatní ingredience a zarolujte.





## Tortilla s hummusem a zeleninou

1 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

- 1 tortilla podle základního receptu
- 2 lžíce hotového hummusu
- ½ salátové okurky, nakrájená podélně na tenké plátky
- 1 rajče, nakrájené na klínky
- ¼ avokáda, nakrájená na kousky
- 2 lžíce konzervované cizrny, slité
- listy ledového salátu + hrst oliv (nemusí být)
- 1 lžička zálivky z octa, olivového oleje a pár kapek medu

Tortillu potřete hummusem, doprostřed dejte ostatní suroviny, zakápněte zálivkou a poskládejte či zarolujte.



## Quesadilla s kuřecím masem a sýrem

2 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

- 2 tortilly podle základního receptu
- 150 g mozzarely, natrhané
- větší hrst grilovaného kuřecího masa, natrhaného
- rostlinný olej
- NA OMÁČKU:**
- 60 ml majonézy
- 1 třešňová feferonka, zbavená semínkem, nasekaná
- 1 lžička nálevu z feferonek
- hrst jarní cibulky, nasekané
- ¾ lžičky krupicového cukru
- ½ lžičky kmínu
- ½ lžičky mleté papriky
- špetka pepře
- 1 stroužek česneku, drcený
- zelený salát k podávání

Velkou pánev, k níž máte poklici, rozehřejte na mírném plameni. V misce smíchejte všechny suroviny na omáčku a potřete s ní jednu stranu u obou tortill. Pánev potřete trochou oleje a položte do ní tortillu. Posypte ji polovinou sýru a kuřecího masa a přeložte ji napůl. Pečte pod poklicí zhruba 4 minuty, dokud nezačne zlátnout, otočte a pečte ještě 4 minuty z druhé strany. Postup opakujte s druhou tortillou. Hotové tortilly rozkrájejte na klínky a podávejte se zeleným salátem.

# Naturalia



EXKLUZIVNĚ V

**PENNY.**

nákupní košík

Značka **BONI** stále rozšiřuje sortiment výrobků, které splňují požadavky Českých cechovních norem. Tyto výrobky mají na obalech kulaté logo v barvách trikolory.



*Oblíbené ovocné jogurty jsou vyráběny výhradně z českého mléka podle Českých cechovních norem.*



# Co nového v PENNY

Na regálech Penny Marketu najdete novinky, které musíte ochutnat! Rozhodně zkuste polomáčenou oplatku Jarmila s lahodnou krémovou náplní. Milovníky masa potěší vídeňské párky **ŘEZNIKŮV TALÍŘ**, které získaly ocenění Blesku.



**KARLOVA KORUNA**

**Jarmila**

Křupavá oplatka s kakaovou polevou a lahodnou krémovou náplní je novinkou na regálech PENNY.



**Tatarské omáčky a majonézy**

**KARLOVA KORUNA** jsou vyrobeny podle Českých cechovních norem.

*Značka **DOBŘE MASO** je rozšířena o novinku - krůtí maso. Stejně jako všechny výrobky značky pochází výhradně z českých chovů.*



**Videňské párky značky ŘEZNIKŮV TALÍŘ**

získaly letos v únoru ocenění Nejlepší chuť spotřebitelského testu deníku Blesk.



# Boduje český původ a kvalita potravin

# PENNY VYHRÁLO SE 17 VÝROBKY

Nebylo to štěstí ani náhoda, že celkem 17 výrobků privátních značek Karlova koruna, Řezníkův talíř, Na gril a PENNY ocenily čtyři tisíce respondentů v prestižním programu Volba spotřebitelů 2019 jako nejlepší.

**S**tojí za tím spíš spousta práce, nápadů a důslednosti. Mluvila o tom při přejímání cen na slavnostním večeru spotřebitelské ceny i Zlata Ulrichová, manažerka strategického marketingu společnosti Penny Market: „Ocenění si velmi vážíme a jsme rádi, že náš důraz na české produkty s jasným původem, na kvalitu a také vybranou chuť, kterou není třeba dohánět éčky, naši zákazníci oceňují. V dnešní době nás dvojnásob těší, že jsou spokojeni především s masnými výrobky našich privátních značek Řezníkův talíř a Na gril.“

Podobně o úspěchu mluvil i Petr Baudyš, vedoucí oddělení kvality společnosti Penny Market, když zmínil, s jakou péčí připravují se špičkovými odborníky receptury, jak dbají na průběžnou kontrolu kvality. „A proto si vážíme toho, že naše každodenní práce byla oceněna i v tomto prestižním průzkumu,“ dodal.

Volba spotřebitelů, coby marketingový program, už v devatenáctém ročníku oceňuje a tím i podporuje nové nebo inovované výrobky na českém rychloobrátkovém trhu. Firma Nielsen prostřednictvím čtyř tisíc respondentů získává informace o jejich názoru a spokojenosti. Letos tak respondenti ocenili 17 produktů privátních značek PENNY z celkem 159 výrobků nominovaných ve všech kategoriích a všemi prodejci.



**KARLOVA KORUNA**  
Naše brambůrky solené anebo paprikové jsou připravované na řepkovém oleji, který jim dodává nezaměnitelnou chuť a vůni.



# v jarní soutěži Volba spotřebitelů 2019



Šunka  
nejvyšší jakosti  
**ŘEZNÍKŮV TALÍŘ**  
obsahuje  
95 % masa.



Šunkový salám  
**ŘEZNÍKŮV TALÍŘ**  
obsahuje  
88 % masa.



Moravské uzené  
**ŘEZNÍKŮV TALÍŘ**  
obsahuje 94 % masa.



Anglická slanina  
**ŘEZNÍKŮV TALÍŘ**, stejně  
jako ostatní vítězné výrobky  
této značky, je vyrobena podle  
Českých cechovních norem.



nákupní košík



## PERNERKA BIO MOUKY

Mají vynikající pečicí a nutriční hodnoty díky unikátní technologii mletí – mele se v nejmodernějším mlýně u nás. BIO žitná celozrná hladká mouka je vhodná na pečení chleba, přípravu kvásku, perníkových těst, žitných palačinek, lívanců. BIO špaldová celozrná hladká mouka se hodí do špaldových housek, croissantů, koláčů, koblih i muffinů. Inspirativní recepty najdete na [www.pernerka.cz](http://www.pernerka.cz).

Křupni si **BIO CIZRNOVÝ NEBO HRACHOVÝ SNACK** se sýrem nebo se sýrem a cibulí.



**BIO špaldové chlebičky** se hodí ke snídani, svačině nebo místo jiného pečiva. Špalda je nešlechtěná stará obilovina s cennými látkami.



# BIO VÝROBKY



Vyzkoušejte **BIO čoko-kokosky** s fairtradeovým kakaem a **jablečné BIO kačenky** ze špaldové mouky s obsahem vlákniny.

BIO sýrové snacky **Biosaurus JUNIOR s mořskou solí** nebo **Biosaurus IGOR** jsou oba bezpečivé výrobky bohaté na minerály a vitamíny. Snacky neobsahují ani laktózu. Děti hodně baví hravý tvar svačinky.



## BIO celozrný žitný chléb

Praktické půlkilogramové balení žitného chleba se vyrábí ve dvou variantách. Jedna se lněným semínkem, které je zdrojem omega-3 mastných kyselin, druhá s bylinami z ájurvédské kuchyně.



### BIO vločky Country Life

Nejuniverzálnější ovesné vločky – rychlá a vydatná snídaně.



### Bonbony BioBon

Ovocné želé z lesních plodů dodává tradiční rakouský výrobce ovocných bonbonů, a to již od roku 1870. Jsou bez lepku a bez laktózy.



### Fit Bio müsli tyčinky

Pro jejich výrobu se užívají kvalitní bio suroviny převážně z místních zdrojů. Přidávají se do nich česká jablka, jsou bez umělých sladidel a barviv.



### BIO FRUIT & GO SQUEEZER

je ovocná svačinka ze 100% ovoce bez přidaného cukru v PRAKTICKÉM, znovu uzavíratelném obalu. Šikovná při sportu, na výletě...



### BIO zeleninový bujon Würzl

Vyvážený zeleninový bujon pro přípravu polévek a omáček. Čistě přírodní, bez glutamátu a ztužených tuků.



### Zrnková káva Marila, Peru a Honduras

BIO kávy zrnkové, 100% Arabica jsou obě v půlkilogramovém sáčku. Příjemně voní a ohromně chutnají.



### Zelený BIO čaj LOYD

Nová řada BIO zelených čajů Loyd vyniká kvalitou vybraných surovin a skvělou chutí. Zelený čaj má antioxidační účinky.

### BIO DATLOVÝ SIRUP

COUNTRY LIFE je velmi oblíbený, děti ho milují. Perfektně dochutí vaše sladká jídla.



# Vínečko naše!

*Táta Jirka, maminka Romana a syn Tomáš*  
bydlí v Praze, ale jejich domácí kuchyň ovládla Morava. Celá... Romana  
sice vyrostla v Jeseníkách, ale příbuzné s láskou k vínu mají na jižní  
Moravě. Takže se drží nejen tradičních moravských receptů, ale  
zkoušejí i nové. A všechny tři to stále baví.



*„Pořádné jídlo“ říká  
hovězímu s mrkví na  
červeném víně táta Tírka.*



u nás / vínečko naše!

*Na focacciu Romana zadělává  
na začátku podzimu a oba  
kluci se na ni těší tak, že  
jedí rovnou z trouby.*



## Focaccia s hroznovým vínem

12 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT + KYNUTÍ | PEČENÍ: 35 MINUT

7 g sušeného droždí  
320 ml vlažné vody  
550 g hladké mouky  
1½ lžice soli  
180 ml olivového oleje  
hrst provensálského koření  
400 g hroznového vína, nejlépe směs modrého  
nebo červeného a bílého  
sůl a pepř

V míse smíchejte droždí a vlažnou vodu a nechte 5 minut stát. Přisypte hladkou mouku, sůl a vlijte 60 ml olivového oleje a promíchejte. Přidejte koření a zpracujte ručně nebo v robotu, až bude těsto lepkavé.

Těsto pak přesuňte do mísy vymazané olejem, zakryjte potravinářskou fólií a nechte na teplém místě hodinu kynout. Plech vyložený pečicím papírem vymažte olejem, těsto rozpujte a každou půlku zvlášť na něj rozprostřete, zakryjte potravinářskou fólií a nechte znovu hodinu kynout. Troubu předehřejte na 220 °C. Odstraňte fólii a obě placky posypte hroznovým vínem, pokapejte zbylým olejem, osolte a opepřete. Pečte 30–35 minut dozlatova.



## Hovězí maso s mrkví na víně

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT | DUŠENÍ: 2½ HODINY

5 lžic rostlinného oleje  
3 lžice hladké mouky  
sůl a pepř  
1½ kg hovězího zadního masa, nakrájeného na kostky  
2 velké cibule, nakrájené  
600 g mrkve, nakrájené na špalíčky  
4 stroužky česneku, drcené  
175 ml červeného vína  
800 ml hovězího vývaru  
3 bobkové listy  
1 lžička sušeného tymiánu

V pánvi rozpalte 3 lžice oleje. V míse smíchejte mouku, sůl a pepř a ve směsi obalte kostky masa. Po částech je ze všech stran osmahněte. Pokud je třeba, přilijte další olej. Opečené maso přendejte do kastrolu.

Do pánve přidejte další lžici oleje a osmahněte krátce cibuli a mrkev. Pánev zakryjte, stáhněte plamen a duste 10–12 minut. Odklopte a ještě chvíli opékejte, až začne zelenina hnědnout. Přidejte česnek a nechte ho minutu osmahnout. Přilijte víno, promíchejte a nechte minutu vařit, pak směs přendejte do kastrolu s masem. Přidejte vývar, bobkový list a tymián, přiklopte a zvolna duste 2½ hodiny, až se maso téměř rozpadá. Pokud je omáčka příliš řídká, sundejte poklici a vařte, až se odpaří tekutina a omáčka zhoustne.

## Svařené víno s ovocem

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT

2× 750ml lahev kvalitního červeného vína  
1 litr jablečného džusu  
110 g krupicového cukru  
šťáva z 1 pomeranče  
50 ml vodky  
1 svítek skořice, rozlomený na půl  
hrst mražených jahod a borůvek  
3 menší jablíčka, nakrájená na tenká kolečka

Ohřejte víno s jablečným džusem, ale nevařte. Mezitím v rendlíku zahřívějte cukr s pomerančovou šťávou, až se cukr rozpustí. Pomerančovou šťávu vlijte do teplého vína s džusem, přidejte vodku, svítek skořice a promíchejte. Už nevařte, nechte chvíli odstát. Teplé víno rozdělte do sklenic, ozdobte ovocem.

## Cibulový koláč

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT  
+ CHLAZENÍ | PEČENÍ: 40 MINUT

250 g polohrubé mouky  
½ lžičky soli  
125 g sádla  
125 ml suchého bílého vína,  
např. ryzlink rýnský

### NA CIBULOVOU NÁPLŇ:

100 g másla  
8 velkých cibulí, nakrájených na kolečka  
500 ml zakysané smetany  
2 vejce + sůl a pepř  
mletý kmín  
špetka mleté  
pálivé papriky

Ručně nebo v robotu zpracujte mouku, sůl a sádlo do konzistence drobenky. Pak přilijte víno a vymíchejte dohladka. Těsto nechte aspoň hodinu odpočinout v ledničce. V pánvi rozpustte máslo a nechte na něm zesklivatět cibuli a nechte ji vychladnout. Troubu předehřejte na 220 °C. Vyválejte těsto na půlcentimetrovou placku, kterou vložte do vymazané koláčové formy tak, aby přesahovala o 3 cm – z nich vytvarujte okraj. Syrovou placku propichněte na pár místech vidličkou a dejte korpus do trouby péct na 15 minut. Zatím smíchejte smetanu a vejce s kořením a solí a nalijte na placku, navrch pokladte cibulí a pečte asi 25 minut dozlatova.





# Váš český výrobce tradiční uzeniny



**PRO** *frost*

Tradice a kvalita od českého výrobce



# HURÁ! SNÍDAŇOVÉ NÁDOBÍ SPONGEBOB JE TU!

**Zpříjemněte svým dětem každé ráno zábavnou snídani se SpongeBobem a jeho kamarády! V našem PENNY můžete nyní pořídit hravou sadu snídaňového nádobí doplněnou oblíbenými plyšovými postavičkami SpongeBoba a Patricka.**

Snídaně je základ dne, a tak by ji děti neměly vynechávat. Se snídaňovým nádobím SpongeBob je snídaně bude bavit! Do veselých hrníčků, které jsou v nabídce ve 4 variantách, jim můžete připravit třeba kakao nebo čaj. V cereáliích či ovoci si pochutnají z barevných misek. Úsměv na tváři jim vykouzlíte s talířky s hravým potiskem oblíbených postaviček, které je jen tak neomrzí. Nejen děti, ale i rodiče pak ocení velikost a praktičnost prostírání.

Jak získat snídaňové nádobí se SpongeBobem za zvýhodněnou cenu? Sbírejte body za nákupy v PENNY – za každých 200 Kč nákupu získáte 1 bod. Body nalepte na sběratelskou kartičku, kterou získáte ve svém PENNY, a společně s vybraným kusem nádobí předložte na pokladně. Slevu na snídaňové nádobí máte už při nasbírání 5 bodů. S 20 body pořídit jednotlivé kousky již od 19,90 Kč! Radost dětem můžete udělat také s populárními plyšáky za jednotnou cenu 149 Kč. Více informací najdete na [www.penny.cz](http://www.penny.cz).

Pozvěte ke stolu SpongeBoba a jeho kamarády a užijte si veselou a hravou snídani! Lžíce připravit a jdeme na to! Dobrou chuť!



nickelodeon  
**SpongeBob**  
**SQUAREPANTS**

PROSTÍRÁNÍ OBOUSTRANNÉ  
 45 x 33 CM / 2 KS  
 PLNÁ CENA 249,-  
**S 5 BODY 99,90**  
**S 20 BODY 39,90**



MISKY  
 Ø 14 CM / 2 KS  
 PLNÁ CENA 299,-  
**S 5 BODY 149,-**  
**S 20 BODY 49,90**



TALÍŘKY  
 Ø 19 CM / 2 KS  
 PLNÁ CENA 299,-  
**S 5 BODY 149,-**  
**S 20 BODY 49,90**



HRNKY  
 330 ML / 1 KS  
 PLNÁ CENA 149,-  
**S 5 BODY 49,90**  
**S 20 BODY 19,90**



PLYŠÁCI  
 SPONGEBOB / PATRICK (1 KS)  
**149,-**

Na plyšové postavičky nelze uplatnit body.





# Snídaně pro školáky

První jídlo každého dne! Možná nejdůležitější vůbec. Nejen kvůli zdraví a síle, ale také kvůli dobré náladě při cestě do školy a chuti prožít den zvesela.

## Snídaňová pizza

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 10 MINUT

olej na vymazání formy  
200 g ovesných vloček  
80 g ovesných vloček,  
rozmixovaných najemno  
1 lžička mleté skořice  
špetka soli  
45 g másla, rozpuštěného  
120 g medu  
1 lžička vanilkového cukru

### NA NÁPLŇ:

300 g hustého bílého jogurtu  
řeckého typu  
2 lžíce javorového sirupu  
1 lžička vanilkového cukru  
jahody, maliny, borůvky,  
ostružiny na ozdobu

Troubu předehřejte na 180°C. Koláčovou formu vymažte trochou oleje a vyložte pečicím papírem. V míse smíchejte oboje vločky, skořici a sůl. V hrnku nebo misce promíchejte máslo, med a vanilkový cukr a vlijte k suchým surovinám do mísy. Promíchejte do tužšího těsta, které vmačkejte do připravené formy. Pizzu pečte 10 minut, pak ji nechte zchladnout. Prošlehejte jogurt, javorový sirup a vanilkový cukr a naneste na vychladlý korpus. Ozdobte ovocem a podávejte.

# Snídaňové muffiny





*Kakaový  
mandlový  
krém*



*Smoothie miska s lesního ovoce*

*Francouzské  
sousty*





## Snídaňové muffiny

NA 12 MUFFINŮ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 30 MINUT

**olej na vymazání formy**  
**větší hrst baby špenátu, nasekaného**  
**1 červená paprika, nakrájená na kousky**  
**1 zelená paprika, nakrájená na kousky**  
**12 cherry rajčátek, nakrájených na čtvrtky**  
**6 vajec**  
**4 bílky**  
**sůl a pepř**  
**sušená bazalka a oregano**  
**80 g balkánského sýru, rozdrobeného**  
**bylinky či salátové lístky (např. baby špenát) na ozdobu**

Troubu přehřejte na 180 °C. Formu na muffiny vymažte trochou oleje. Špenát, obě papriky a cherry rajčátka rozdělte do důlků formy. Vejce a bílky prošlehejte, osolte, opepřete a podle chuti přidejte sušenou bazalku a oregano. Směs rozdělte na připravenou zeleninu ve formě, důlky plňte zhruba 1 cm pod okraj. Posypte rozdrobeným sýrem a pečte 25–30 minut, až vaječná směs zpevní. Podávejte teplé, posypané čerstvou petrželkou nebo jinými oblíbenými bylinkami či se salátovými lístky.

## Kakaový tvarohový krém

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

**250 g plnotučného tvarohu ve vaničce**  
**1 sáček vanilkového cukru**  
**2 lžice medu**  
**3 lžice kakaa**  
**200 ml smetany ke šlehání**  
**mandle, strouhaná čokoláda, polštářky Crip Crop a/nebo ovoce na ozdobu**

Tvaroh prošlehejte s vanilkovým cukrem, medem a kakaem, nechte chvíli odpočinout. Zatím vyšlehejte dotuha smetanu a opatrně ji vmíchejte do tvarohu. Rozdělte do místiček, dejte na chvíli chladit a podávejte ozdobené podle chuti.

## Smoothie miska z lesního ovoce

2 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

**500 g bílého jogurtu**  
**100 g čerstvých malin**  
**100 g čerstvých ostružin nebo borůvek**  
**2 lžice medu**  
**1 banán, nakrájený na malé kousky a zmrazený**  
**Na ozdobu: sušené ovoce, čerstvé ovoce, ořechy, kokos...**

Jogurt, maliny, ostružiny, med a banán rozmixujte dohledka. Ozdobte sušeným a čerstvým ovocem a ořechy podle chuti.

## Francouzské tousty

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 5 MINUT | SMAŽENÍ: 15 MINUT

**4 vejce**  
**250 ml mléka**  
**2 lžičky vanilkového cukru**  
**20 g másla + k podávání**  
**6–8 plátek toustového chleba**

V míse rozšlehejte vejce s mlékem a vanilkovým cukrem. V pánvi rozehejte máslo. Plátky chleba namáchejte z obou stran ve vaječné směsi a smažte dozlatova, z každé strany tak 2 minuty. Podávejte teplé s kouskem másla.

# Krásné soustky s...

Každý den může být snídani: vařící školáka jiná a pěkne ovocná. Nechte se inspirovat našimi nápady.



... avokádovým hummusem, dýňovými semínky a bazalkou



... čerstvým sýrem, malinami, semínky a medem



... avokádovým hummusem, mandlemi a ořechy



... arašídovým máslem, banánem a čokoládou



... avokádovým hummusem, avokádem, bazalkou a semínky



... čerstvým sýrem, džemem a bazalkou



... arašídovým máslem, malinovým džemem a čokoládou



... avokádovým hummusem, rajčaty a opraženými slunečnicovými semínky



... arašídovým máslem, banánem a čokoládou



## Ovesná kaše s chia semínky a banánem

1 PORCE | PŘÍPRAVA: 5 MINUT | VAŘENÍ: 10 MINUT

80 g ovesných vloček

1 lžička chia semínek

100 ml vody

250 ml mléka

špetka soli

½ zralého banánu, rozmačkaná

banán, chia semínka a kuličky Crip Crop na ozdobu

Do kastrůlku dejte vločky a chia semínka, zalijte je vodou a mlékem, osolte špetkou soli a vařte, až směs bude kašovitá. Do hotové kaše vmíchejte banán a ozdobte podle chuti a fantazie.



## Avokádový hummus

6-10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

400g konzerva cizrny, slitá

3 lžíce olivového oleje

3 lžíce limetové šťávy

1 stroužek česneku

sůl a pepř

2 zralá avokáda, oloupaná,  
nakrájená na kousky

Na ozdobu: kousky avokáda,  
cizrna a čerstvě mletý pepř

Rozmixujte cizrnu, olivový olej, limetovou šťávu a česnek. Osolte a opepřete, přidejte avokádo a zpracujte ještě několika pulzy mixéru dohladka. Hummus podávejte v misce, zakápnutý olejem a ozdobený avokádem, cizrnou a pepřem. Nejvíce chutná s tmavým či pita chlebem nebo tortillami.





Ovesná kaše  
s chia semínky  
a banánem

Dopřejte si krásné ráno s celozrnným müsli v několika příchutích, které se jednoduše vsype do mléka nebo vmíchá do jogurtu. Budete tak mít výborný start do nového dne.



Ořechové tyčinky jsou vynikající ke svačině – rychle zasytí a doplní energii.

## Rychlá energie

Od probuzení až do setmění můžou děti sáhnout po výrobcích CRIP CROP. Budou se jim líbit, chutnat, rychle je zasytí a dodají energii.

Až začnou rána chladnout, k snídani přijdou vhod teplé ovesné kaše s nejrůznějšími příchutěmi. Všechny jsou celozrnné a slazené třtinovým cukrem.



Sladké müsli tyčinky s ořechy, čokoládou, banány a malinami je dobré mít v batohu třeba na výletě na kole nebo pěší túře.



**Z ČESKÉHO MLÉKA**

Exkluzivně v

**PENNY.**

**„PIVO STAROČECH VAŘÍME PĚKNĚ POSTARU.  
PODLE TRADIČNÍCH POSTUPŮ  
A Z NAŠEHO SLADU.“**



**BOHUMIL VALENTA**  
SLÁDEK ROKU 2016  
ZODPOVĚDNÝ ZA PIVO STAROČECH



EXKLUZIVNĚ V

**PENNY.**



*Dny sváteční*

# ČAS DÝNÍ

Ti dva se prostě nemohli dočkat. Lucka každé ráno letěla k záhonu dýní, jestli už...? Už? Už? A najednou to přišlo. Čas dýní nastal a Lucka s bráškou Matoušem vyrazili za svými *dýňovými sny*.



## *Rizoto s dýní a mrkví*

Nebojte, té oranžové barvy není vůbec moc. Mrkev a dýně se krásně doplňují a dětem strašně chutnají.







„Bojíš se, Matouši?“  
„Já? Nikdy!“  
„Ale vyrobíme  
si radši strašně  
*strašidelnou dýni*.  
Musí mít špičatý nos,  
ostré zuby a *svítit*  
*celou noc* a odhánět  
*zlé duchy* od našeho  
domu.“





## Rizoto s dýní a mrkví

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT | VAŘENÍ: 25 MINUT

90 g másla

1 cibule, nakrájená najemno

300 g dýně, oloupané podle potřeby, zbavené semínek  
a nakrájené nadrobno

3 mrkve, nakrájené nadrobno

2 litry zeleninového nebo kuřecího vývaru

440 g rýže na rizoto

90 g sýru Grana Padano, nastrouhaného

¼ lžičky čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku

½ lžičky čerstvých, popřípadě sušených tymiánových lístků

sůl a pepř

V hlubší silnostěnné pánvi rozehejte ¾ másla, přisypte cibuli a 2–3 minuty opékejte. Přidejte dýni a mrkev a opékejte ještě 6–8 minut, dokud zelenina nebude měkká. Pak ji zlehka rozmačkejte štouchadlem na brambory.

Vývar přiveďte k varu. Snižte plamen a nechte zvolna probublávat.

Do pánve k zelenině přidejte rýži a 1–2 minuty míchejte, aby se rýže hezky obalila tukem. Přilijte 125 ml horkého vývaru a za občasných míchání vařte, dokud se všechný vývar nevsákne.

Vývar po částech přilévajte dál – vždy, když se předchozí vstřebá, rýže by se měla vařit 20–25 minut.

Sundejte z plotýnky, vmíchejte zbývající máslo, většinu sýru, muškátový oříšek a tymián. Rozdělte do talířů, posypte zbývajícím sýrem, osolte, opepřete a podávejte.

## Dýňová polévka

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

2 lžíce olivového oleje + 1 cibule, nakrájená najemno

1 pórek (pouze bílá část), nakrájený najemno

1 stroužek česneku, oloupaný a rozdrcený

1 lžička mletého kmínu

½ lžičky čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku

1 kg dýně, oloupané podle potřeby, zbavené semínek  
a nakrájené

1 velká brambora, oloupaná a nakrájená

1 litr kuřecího nebo zeleninového vývaru

125 ml smetany na vaření + podle chuti na ozdobu  
sůl a pepř

Rozpalte olej v kastrolu, přidejte cibuli a pórek a opékejte 2–3 minuty, pak přidejte česnek i koření a ještě chvilku opékejte. Přidejte dýni, bramboru a zalijte vývarem. Přiveďte k varu, přiklopte a na mírném plameni vařte 30 minut. Nechte trochu vychladnout a rozmixujte tyčovým mixérem. Do polévky vlijte smetanu a prohřejte. Osolte, opepřete, případně přidejte podle chuti muškátový oříšek a podávejte. Polévku můžete ozdobit smetanou nalitou do tvaru ducha.

## *Dýňová polévka*

Výborně okořeněná vám přijde vhod, když sluníčko už šetří paprsky a vy se chcete strašně rychle zahřát.





## *Dýňový koláč*

přece v tomto nostalgickém čase nemůžete vynechat. Probudí vás zaručeně k dobré náladě.

## Dýňový koláč

8-10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLAZENÍ | PEČENÍ: 1 HODINA 40 MINUT

### NA KORPUS:

200 g hladké mouky + na poprášení

1 lžíce krupicového cukru

¼ lžičky soli

¼ lžičky kypřicího prášku do pečiva

90 g studeného másla, nakrájeného na kousky

40 g sádla, nakrájeného na kousky

4 lžíce ledové vody

### NA NÁPLŇ:

420 g dýňového pyré (viz recept na bábovku ze str. 64, použijte 700g dýni)

1 velké vejce

3 velké žloutky

100 g krupicového cukru

100 g hnědého cukru

2 lžíce hladké mouky

¼ lžičky soli

1 lžička mleté skořice

1 lžička mletého zázvoru

po špetce mletého hřebíčku, mletého muškátového oříšku a mletého černého pepře

300 ml mléka

moučkový cukr na poprášení

Do mísy robotu vsypte mouku, cukr, sůl a prášek do pečiva. Přidejte máslo a sádlo a zpracujte na směs podobnou drobenec. Přilijte vodu a vymíchejte do těsta, které zabalte do fólie a nechte hodinu odpočívat v lednici. Těsto z lednice vyválejte na lehce pomoučněné pracovní ploše dotenka. Pak jím vyložte koláčovou formu o průměru 22 cm, dno i boky. Dejte na 15 minut do mrazáku a mezitím předehřejte troubu na 180 °C. Z odřezků těsta můžete na ozdobu vykrájet lístečky – i ty odložte do mrazáku.

Těsto ve formě překryjte pečicím papírem, zatížeťte fazolemi a dejte na 20 minut péct. Pak sundejte papír s fazolemi a pečte dalších 15–20 minut.

Teplotu v troubě snižte na 160 °C. Všechny suroviny na náplň smíchejte a vlijte ji na předpečený korpus. Pečte 50–60 minut, dokud náplň nezpění. Spolu s koláčem upečte v troubě na plechu vyloženém pečicím papírem i lístečky. Bude to trvat okolo 15 minut. Včas je vyjměte. Koláč nechte vychladnout a podávejte ho ozdobený lístečky z těsta a pocukrovaný. Můžete přidat i kopeček šlehačky nebo zmrzliny.



## Dýňová horká čokoláda

2 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT

120 g bílé čokolády

240 ml smetany na vaření

240 ml mléka

120 g dýňového pyré (viz recept na bábovku ze str. 64)

¼ lžičky mleté skořice + na ozdobu

špetka mletého muškátového oříšku

½ sáčku vanilkového cukru

špetka soli

V rendlíku zahřívějte čokoládu, smetanu a mléko za stálého míchání tak dlouho, až se rozpustí čokoláda. Vmíchejte pyré, skořici, muškátový oříšek, vanilkový cukr a prohřejte. Nakonec přidejte sůl a podávejte posypané špetkou skořice.

jedli, pili, žili / čas dýní



## *Těstoviny s dýňovou omáčkou*

a taky se špenátem a žampiony vypadají  
přece přesně jako příroda kolem vás.





## Těstoviny s dýňovou omáčkou, žampiony a špenátem

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

½ střední dýně Hokkaido, zbavené semínek  
a nakrájené na malé kousky

olivový olej

sůl a pepř

1 palice česneku

350 g těstovin

200 g žampionů, očištěných a nakrájených na plátky

140 g čerstvého špenátu

240 ml zeleninového vývaru

1 lžička sušené bazalky

½ lžičky sušené šalvěje

¼ lžičky muškátového oříšku

sůl a pepř

nasekané vlašské ořechy a dýňová semínka k podávání

4 lžice dýňového oleje k podávání (nemusí být)

Troubu předehřejte na 180 °C. Dýni rozložte na plech vyložený pečicím papírem, zakápněte olejem, osolte a opepřete. Palici česneku rozpusťte, také zakápněte olejem a přidejte ji k dýni. Pečte doměkka, zhruba 20 minut.

Mezitím uvařte těstoviny podle návodu na obalu. V pánvi rozehejte trochu oleje a 3–4 minuty opékejte žampiony doměkka. Přidejte špenát a nechte ho 4–5 minut v pánvi zavadnout. Dejte stranou. Upečenou dýni spolu s vymačkanými stroužky česneku zpracujte dohladka v mixéru. Přidejte vývar, bylinky i muškátový oříšek, osolte a opepřete.

Těstoviny promíchejte s houbami, špenátem a dýňovým pyré. Podávejte ozdobené vlašskými ořechy a dýňovými semínky, případně zakápnuté dýňovým olejem.

## Halloweenská bábovka

8-10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 1½ HODINY

500 g dýně Hokkaido, zbavené semínek, nakrájené na 3cm kousky  
másla a hrubá mouka na vymazání a vysypání formy

500 g hladké mouky

4 lžičky kypřicího prášku do pečiva

1 lžička jedlé sody + 1 lžička soli

1 lžice mletého zázvoru

2 lžičky mleté skořice

1 lžička čerstvě strouhaného muškátového oříšku

½ lžičky mletého hřebíčku

220 g másla, pokojové teploty

350 g hnědého cukru

4 velká vejce

240 ml podmáslí

moučkový cukr na ozdobu

Troubu předehřejte na 200 °C. Na plech vyložený pečicím papírem rozprostřete kousky dýně a pečte je 30 minut. Pečenou dýni rozmixujte dohladka a nechte ji vychladnout. Z pyré odvažte 330 g – zbytek můžete zamrazit nebo použít do horké čokolády – viz recept na str. 61. Troubu ztlumte na 180 °C. Bábovkovou formu vymažte máslem a vysypte moukou. V míse smíchejte mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, sůl a všechno koření. V jiné míse vyšlehejte máslo s cukrem do pěny, pak postupně zašlehejte vejce. Snižte rychlost šlehače a střídavě zapracujte ochucenou mouku a podmáslí. Nakonec vmíchejte dýňové pyré.

Těsto přelijte do připravené formy a pečte do zlatova 55 minut, nebo až špejle zapichnutá doprostřed vyjde suchá. Bábovku ve formě nechte chvíli chladnout, vyklopte a pocukrujte. Bábovku můžete halloweensky doladit zapichovacími ozdobami.





## *Halloweenská bábovka*

Tak trochu strašidelná, ale jen do chvíle, než se do ní zakousnete. Chutná andělsky.



## Dýňové lívance s karamelovou polevou

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

### NA LÍVANCE:

250 g libovolné dýně, oloupané podle potřeby, zbavené semínek a nakrájené na větší kousky

1 lžice vody

2 vejce

3 lžice hnědého cukru

25 g másla, rozpuštěného

150 ml podmáslí (nebo mléka s kapkou citronové šťávy)

150 g hladké mouky

2½ lžičky kypřicího prášku do pečiva

1 lžička mleté skořice

špetka soli

máslo nebo slunečnicový olej na opékání

### NA KARAMELOVOU POLEVU:

50 g vlašských ořechů, nasekaných nahrubo

2 lžice vody

50 g hnědého cukru

50 g másla

100 ml tučné smetany ke šlehání

1 lžička soli

zmrzlina, jogurt nebo zakysaná smetana k podávání

Nakrájenou dýni dejte do vhodné nádoby, přidejte lžici vody, zakryjte potravinovou fólií a dejte na 5–8 minut změkhnout do mikrovlnné trouby. Nechte vychladnout.

Pak dýni spolu s ostatními surovinami zpracujte v robotu na hladké, hustší těsto.

Vlašské ořechy opečte nasucho v pánvi a vyndejte je. Do pánve nalijte 2 lžice vody a vsypte cukr, rozvařte na karamel, pak přidejte máslo, smetanu a sůl a přiveďte k mírnému varu. Krátce povařte a nakonec do hladké omáčky vmíchejte opečené ořechy. Na pánvi rozehřejte olej a naběračkou nalévejte malé dávky na lívancečky, které opečte po obou stranách. Podávejte je přelité karamelovou polevou a s kopečkem zmrzliny, jogurtu nebo zakysané smetany.

### DÝŇĚ HOKKAIDO

je oblíbená pro svoji chuť a také léčivé účinky. Pomáhá při onemocněních slinivky, žaludečních potížích, při poruchách ledvin a ničí parazity. Říká se jí „vitaminová bomba“.





sladká  
**ODMĚNA**  
pro každého



**PROBUĎ**  
V SOBĚ

**HRAVÉ JÁ!**



právě teď

# *lasagne*

Nádherná italská klasika s rodným městem  
Neapol. Obojí je skvělé doporučení.  
Už vám voní doma z trouby?



*Základní recept s mletým masem  
a bešamelovou omáčkou*

*Lasagne bez těstovin – i tak  
strašně dobře chutnají.*



## Klasické lasagne

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | VAŘENÍ A PEČENÍ: PŘES 3 HODINY

2 lžíce olivového oleje  
 1 lžíce sušeného rozmarýnu  
 50 g prorostlejší slaniny, nakrájené na malé kousky  
 500 g mletého hovězího masa  
 500 g mletého vepřového masa  
 2 mrkve, nakrájené na malé kousky  
 1 cibule, nakrájená najemno  
 2 řapíky celeru, nakrájené na malé kousky  
 2 × 400 g konzerva krájených rajčat  
 1 vrchovatá lžíce rajčatového protlaku  
 175 g hotových lasagní  
**NA BEŠAMEL:**  
 1 střední pórek, nakrájený najemno  
 1 bobkový list  
 sůl a pepř  
 2 lžíce hladké mouky  
 500 ml mléka  
 75 g čedaru, nastrouhaného nahrubo  
 1 muškátový oříšek, na strouhání

V hlubokém kastrolu rozehejte 1 lžici oleje, přidejte rozmarýn a slaninu a za stálého míchání opékejte, až slanina začne být křupavá.

Přidejte všechno mleté maso a vařečkou ho rozdrobte na co nejmenší kousky. Snižte plamen a zvolna opékejte 10 minut, až se odpaří tekutina, občas zamíchejte. Pak přidejte mrkev, cibuli a řapíkatý celer a vařte ještě 15–20 minut doměkka. Přilijte rajčatové konzervy a protlak. Do prázdných konzerv napustte vodu a vlijte ji do kastrolu a všechno dobře promíchejte. Zvolna vařte 2 hodiny do zhoustnutí.

Zatímco se maso vaří, připravte si bešamel. V kastrolu rozehejte zbylou lžici oleje, vhodte pórek a bobkový list, maličko osolte a opepřete. Snižte plamen a vařte, až pórek úplně změkne. Podle potřeby občas podlijte vodou. Přidejte mouku, promíchejte a pak postupně přilévajte za stálého míchání mléko. Přiveďte k varu, snižte plamen, míchejte, nechte 5–10 minut mírně vařit do zhoustnutí. Omáčku rozmixujte dohladka (bez bobkového listu) a vmíchejte polovinu nastrouhaného sýru. Přistrouhňte polovinu muškátového oříšku a promíchejte.

Troubu předehřejte na 190 °C. Na dno zapékací mísy dejte čtvrtinu masové směsi, čtvrtinu bešamelu a zakryjte pláty lasagní. Tříkrát opakujte, zakončete bešamelem. Navrch nasypete zbylý sýr a nastrouhejte zbylý muškátový oříšek. Pečte 45–50 minut dozlatova. Podávejte s čerstvým zeleným salátem, popřípadě ozdobte bylinkami podle chuti.

## Lasagne bez těstovin

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | VAŘENÍ: 20 MINUT | PEČENÍ: 1 HODINA

2 velké cukety, nakrájené podélně na tenké plátky  
 sůl a pepř  
 500 g mletého hovězího masa  
 1 menší zelená paprika, nakrájená  
 1 cibule, nakrájená  
 1 lžíce rajčatového protlaku  
 400 g rajčatového pyré SAN FABIO  
 60 ml červeného vína  
 hrst bazalkových lístků, nasekaných  
 1 lžíce sušeného oregana  
 1 vejce  
 420 g ricotty  
 hrst nasekané petrželky  
 450 g mraženého špenátu, povoleného, vymačkaného  
 a roztrhaného na kousky  
 450 g čerstvých hub, nakrájených na plátky  
 250 g mozzarely, natrhané  
 220 g sýru Grana Padano, nastrouhaného  
 7 středních rajčat

Troubu předehřejte na 165 °C. Plátky cukety zlehka osolte a nechte vypotit v cedníku.

Do hlubokého kastrolu dejte maso, opepřete ho a vařečkou ho rozmělněte na co nejmenší kousky a 5 minut opékejte. Pak přidejte papriku a cibuli a ještě chvilku opékejte, dokud se maso „nezatáhne“. Přidejte lžici rajčatového protlaku, rajčatové pyré, víno, bazalku, oregano (a případně trochu horké vody, pokud je omáčka příliš hustá). Přiveďte k varu, snižte plamen a zvolna vařte 20 minut.

V míse prošlehejte vejce, ricottu a petrželku.

Na dno zapékací nádoby rozprostřete nejprve polovinu masové omáčky, pak polovinu cuket, polovinu ricottové směsi, všechny špenát a všechny houby. Nakonec posypte polovinou mozzarely. Dokončete vrstvami zbylé masové omáčky, cuket, ricottové směsi a mozzarely. Nakonec posypte strouhaným sýrem a přikryjte alobalem. Pečte 45 minut, sundejte alobal, teplotu trouby zvýšte na 175 °C, navrch dejte rajčata a pečte ještě 15 minut dozlatova. Před podáváním nechte několik minut odpočinout na mřížce a opepřete.



*Dýňové lasagne*

právě teď / lasagne

*Lasagne s kuřecím masem  
a brokolicí*







*Zeleninové lasagne ozdobené  
proužky cukety*



*Lasagne s pomalu pečeným  
vepřovým masem*



## Dýňové lasagne

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 35 MINUT | PEČENÍ: 1¼ HODINY

- 1,2 kg máslové dýně, oloupané a zbavené semínek, nakrájené na 2cm kousky
- 2 lžíce olivového oleje
- ¼ lžičky mletého chilli
- sůl a pepř
- špetka čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku
- 350 g ricotty
- 1 vejce
- 120 g sýru Grana Padano, nastrouhaného + k podávání
- 8 plátů hotových lasagní
- 100 g másla + na vymazání
- hrst vlašských ořechů, nasekaných

Troubu předehřejte na 190 °C. Kousky dýně promíchejte s olejem, chilli, osolte je a opepřete a rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem. Pečte asi 25 minut doměkka. Nechte trochu zchladnout a pak ji rozmixujte dohladka spolu s muškátovým oříškem.

Ricottu, vejce a 100 g strouhaného sýru také rozmixujte, osolte a opepřete.

Na dno vymazané zapékačí nádoby rozložte 2 pláty lasagní a rozetřete na ně polovinu dýně. Zakryjte další vrstvou lasagní a potřete polovinou ricotty. Celé zopakujte a povrch posypte zbylým strouhaným sýrem. Přikryjte alobalem a pečte 35 minut. Pak alobal odstraňte a pečte ještě 15 minut dozlatova.

V rendlíku rozpusťte máslo, vsypte ořechy a 1–2 minuty smažte. Lasagne podávejte pokapané máslem a posypané ořechy a dalším strouhaným sýrem.

## Zeleninové lasagne

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 45 MINUT

- 2 lžíce olivového oleje
- 3 velké mrkve, nakrájené na kousky
- 1 červená paprika, nakrájená na kousky
- 1 žlutá paprika, nakrájená na kousky
- 1 střední cuketa, nakrájená na kousky + pár dlouhých plátků na ozdobu
- sůl a pepř
- 150 g baby špenátu
- 450 g sýru cottage
- 9 plátů hotových lasagní
- 230 g mozzarely, nastrouhané nahrubo
- NA RAJČATOVOU OMÁČKU:
- 400g konzerva krájených rajčat
- hrst čerstvých bazalkových lístků
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku, nasekané
- špetka mletého chilli

Troubu předehřejte na 220 °C. Ve velké pánvi rozehejte olej a vsypte mrkev, papriky a cuketu, zlehka osolte. Opékejte 8–12 minut, až zelenina začne na okrajích zlátnout. Postupně přidávejte špenát a nechte ho zavadnout. Pánev sundejte z plotýnky.

Připravte rajčatovou omáčku. Rajčata nechte okapat v cedníku. Přendejte je do robotu spolu s bazalkou, olivovým olejem a česnekem, osolte, posypte mletým chilli a několika pulzy rozmixujte. Rajčatovou směs přelijte do misky. V robotu rozmixujte polovinu sýru cottage dohladka a přesuňte ho do větší mísy.

Pak nahrubo rozmixujte zeleninovou směs z pánve a přidejte ji do mísy k rozmixovanému sýru cottage, přidejte zbylý sýr cottage, osolte, opepřete a promíchejte.

Na dno zapékačí mísy dejte vrstvu rajčatové omáčky a zakryjte 3 pláty lasagní. Na ně rozetřete polovinu zeleninové směsi, další vrstvu rajčatové omáčky a posypte polovinou nastrouhané mozzarely. Zakryjte dalšími 3 pláty lasagní a zbytkem zeleninové směsi, posypte opět trochou strouhané mozzarely a zakryjte zbývajícími pláty lasagní. Navrch rozetřete zbylou rajčatovou omáčku a posypte zbytkem mozzarely.

Překryjte alobalem a zakryté pečte 20 minut. Alobal sundejte, pokladte plátky cukety a pečte ještě 12–15 minut dozlatova. Lasagne vyndejte z trouby, nechte je chvíli odpočinout a podávejte.

## Lasagne s kuřecím masem a brokolicí

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 45 MINUT

### NA OMÁČKU ALFREDO:

55 g másla + na vymazání

2 stroužky česneku, oloupané a nasekané

600 ml smetany ke šlehání

pepř

80 g sýru Grana Padano, nastrouhaného

### NA LASAGNE:

9 plátů hotových lasagní

maso z 1 grilovaného kuřete, natrhané na kousky

500 g brokolice, nakrájené na malé kousky

250 g mozzarely, nastrouhané

Troubu předehřejte na 190 °C.

V pánvi rozpusťte máslo, přidejte česnek, vlijte smetanu a opepřete. Za stálého míchání přiveďte k varu a ztlumte plamen na minimum. Vmíchejte strouhaný sýr a míchejte, dokud omáčka nezhoustne.

Na dno vymazané zapékací nádoby rozetřete vrstvu omáčky a přikryjte 3 pláty lasagní. Přidejte vrstvu kuřecího masa, brokolice a mozzarely.

Vrstvy zopakujte (část brokolice si odložte), zakončete vrstvou lasagní. Na ně rozetřete zbývající omáčku a posypte mozzarellou a odloženou brokolicí.

Přikryjte alobalem a pečte 30 minut.

Pak alobal sundejte a pečte ještě 15 minut dozlatova.

*S lasagnemi se nemůžete splést. Jen si vyberte, jaké ingredience vám nejvíc chutnají, pusťte se do pečení a pak předlouhého italského stolování.*

## Lasagne s pomalu pečeným vepřovým masem

8–10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 3 HODINY

1 lžíce olivového oleje

2 kg vepřové plece v celku, nakrájené na třetiny  
sůl a pepř

1 cibule, nakrájená najemno

6 stroužků česneku, rozdrčených

1 lžíce hladké mouky

55 g hnědého cukru + 50 ml octa

hrst sušeného tymiánu

2 lžíce mleté sladké papriky

500 ml drůbežího vývaru

2× 400g konzerva krájených rajčat

4 bobkové listy

250 g mozzarely, nastrouhané

270 g tvrdého sýru, nastrouhaného

200 g hotových lasagní

### NA BEŠAMEL:

40 g másla + na vymazání

35 g hladké mouky

500 ml mléka

1½ lžíce dijonské hořčice

Troubu předehřejte na 180 °C. V hlubším silnostěnném hrnci vhodném do trouby rozehejte olej. Přidejte maso, osolte, opepřete a opečte z každé strany 5–6 minut dozlatova. Vyndejte ho a nechte stranou.

Do hrnce vhodte cibuli a česnek a opékejte 6–7 minut dozlatova. Za stálého míchání vsypte mouku a cukr, přidejte ocet, tymián, papriku a ½ lžičky pepře a dobře promíchejte. Vlijte vývar a krájená rajčata a vraťte do hrnce maso. Přidejte bobkové listy, přiklopte a přiveďte k varu. Přesuňte do trouby a pečte 2¼ hodiny, až bude maso zcela měkké.

Upečené maso natrhejte dvěma vidličkami na kousky. Z omáčky v hrnci seberte případný tuk a vraťte do ní maso. Na bešamel ve střední pánvi rozehejte máslo, vsypte mouku a dobře promíchejte. Postupně přilévejte mléko a za stálého míchání vařte do zhoustnutí, zhruba 1 minutu. Sundejte z plotýnky a vmíchejte hořčici. Smíchejte mozzarellu s tvrdým sýrem. Teplotu trouby zvyšte na 200 °C.

Dno vymazaného pekáče vyložte vrstvou lasagní, polovinou masové směsí a posypte ½ sýru. Vrstvy jednou zopakujte, jako poslední vrstvu dejte opět lasagne, zalijte bešamelem a posypte zbylým sýrem. Pečte 35–40 minut dozlatova. Před podáváním nechte 10 minut odpočinout na mřížce.

Tvrký sýr Grana Padano je vhodný na těstoviny i na saláty a dobře s ním ladí červené i bílé víno.



Gorgonzola je slámově bílý s typickou modrou plísní.

Italové rajčatovému pyré říkají různě, nejčastěji passata. Ale zdá se, že se přidali ke zbytku světa a pyré je prostě kečup.



Lasagne, mleté maso, bešamelová omáčka, ricotta – naskládat, zapéct a gurmánský zážitek je na stole!

## Dobrou chuť z Itálie

Dejte Italovi sýr, rajče, těstoviny, olivový olej, a za chvíli z kuchyně voní zážrak. Zkuste to s ním!



Rajčata v konzervě různě ochucená a krájená

Extra panenský olivový olej San Fabio je lisovaný přímo z celých plodů zastudena.



Hotové omáčky na těstoviny je skvělé mít doma stále ve spíži. Značka San Fabio je nabízí s různou příchutí...

Výborné pesto po janovsku – večere za deset minut na stole!



právě teď

GRILOVANÉ  
KRKOVIČKY  
S MEDEM  
A ČESNEKEM

# PŮŘÁDNÉ MASO

Ano, je to právě teď, kdy začínáme mít častěji chuť na „pořádný kus masa“. Nebraňte se tomu a dodejte tělu, co si ráčí přát.

HOVĚZÍ KOSTKY  
NA KOŘENÍ



## Grilované krkovičky s medem a česnekem

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT + MARINOVÁNÍ | GRILOVÁNÍ: 10 MINUT

4 plátky krkovičky

**NA MARINÁDU:**

100 ml kečupu

3 lžice medu

2 lžice sójové omáčky

2 stroužky česneku, drcené

2 lžice grilovacího koření

sůl a mletý pepř

V míse smíchejte kečup, med, sójovou omáčku, česnek a koření i sůl. Do mísy vložte plátky masa a potřete je marinádou z obou stran. Nechte aspoň hodinu marinovat, ale raději přes noc v lednici.

Pak rozpalte gril a plátky krkovičky na něm z obou stran opečte, můžete několikrát otočit. Trvá to kolem 10 minut. Zbylou marinádu provařte a pak ji můžete podávat k masu.

## Hovězí kostky na koření

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 2 HODINY

1 kg hovězího zadního masa

2 lžice rostlinného oleje

2 cibule, nakrájené na půlměsíčky

sůl podle chuti

1 rovná lžička mletého chilli

1 vrchovatá lžička mleté červené papriky

2 svítky skořice

5 kuliček nového koření

3 stroužky česneku

3–4 cm kousek čerstvého zázvoru

1 lžice krupicového cukru

300 ml vody na podlítí

1 lžice hladké mouky (nemusí být)

Troubu předehřejte na 170 °C.

Maso nakrájejte na větší kostky. Do litinového kastrolu nalijte trochu oleje a opečte na něm cibuli. Pak k ní přidejte nakrájené maso a nechte ho zatáhnout. Teprve v této chvíli přidejte k masu ještě trochu oleje, sůl a všechno koření, česnek i zázvor, promíchejte a posypte cukrem. Chvilku míchejte a potom zalijte vodou. Přiklopte a pečte v troubě 80–90 minut. Pak teplotu zvýšte na 200 °C, odklopte a nechte 20 minut péct. Máte-li radši hustší omáčky, rozkvedlejte lžící mouky ve vodě, zalijte výpek a nechte chvíli povařit. Podávejte s bagetou, rýží, knedlíky nebo vařenými bramborami.

## Kuře s nádivkou a houbovými fleky

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 2 HODINY

1 kuře

**NA NÁDIVKU:**

3 rohlíky, nakrájené na kostky

3 vejce, žloutky a bílky zvlášť

100 ml smetany ke šlehání

sůl

¼ lžičky strouhaného muškátového oříšku

čerstvá petrželka, nasekaná

2 lžice strouhanky

125 g másla

**NA PŘÍLOHU:**

1 balení fleků

100 g másla

250 g čerstvých hub nebo hnědých žampionů, nakrájených

Začněte nádivkou. Do mísy vsypte rohlíky a zalijte žloutky smíchanými se smetanou, osolte a přidejte muškátový oříšek. Ve šlehači ušlehejte z bílků pevný sníh a opatrně ho vmíchejte k rohlíkům. Nakonec přidejte petrželku a strouhanku.

Kuře omyjte, osolte a naplňte ho nádivkou v celé hrudi i pod kůží prsou a kolem stehen. Kuře pak uzavřete pomocí špejle. Troubu předehřejte na 180 °C, na pekáč dejte pokrájené maslo, položte na něj kuře a podlijte trochou vody. Pekač přiklopte a pečte 2 hodiny. Pak víko pekáče odkryjte, kuře zalijte výpekem a dopečte dozlatova. Pak ho vyjměte, obalte alobalem a udržujte ho v teple.

Zatím připravte přílohu. Podle návodu na obalu uvařte fleky. Teplotu v troubě zvýšte na 200 °C a do pekáče s výpekem přidejte maslo a vsypte houby, pečte, až výpek zhoustne. Pak přidejte vařené fleky, promíchejte a je hotovo. Podávejte jako přílohu k nadívanému kuřeti.

**V TOMTO RECEPTU NA  
KUŘE S HOUBOVÝMI FLEKY  
SE FANTASTICKY PROPOJÍ  
NĚKOLIK CHUTÍ.**



KUŘE S NÁDIVKOU  
A HOUBOVÝMI  
FLEKY



právě teď / pořádné maso



## KŘEHKÉ KRŮTÍ ŘÍZKY



## KARBANÁTKY

právě teď / pořádné maso

## GRILOVANÉ VEPŘOVÉ KOTLETY



## Křehké krutí řízky

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT + MARINOVÁNÍ | SMAŽENÍ: 12 MINUT (1 DÁVKA)

- 2 lžice mleté sladké papriky
- 4 krutí prsní řízky
- 500 ml podmáslí
- rostlinný olej na smažení
- 300 g hladké mouky
- 1 lžice kypřicího prášku do pečiva
- sůl a pepř

Do mísy vsypte papriku a obalte v ní krutí řízky. Přidejte podmáslí, promíchejte a nechte alespoň 30 minut marinovat v lednici.

Do velké pánve vlijte zhruba do dvou třetin olej a rozpalte ho na středním plameni.

Mezitím na větším talíři nebo tácku smíchejte mouku, kypřicí prášek, sůl a pepř.

Řízky vylovte z marinády, přebytečnou nechte okapat a obalte je v ochucené mouce. Postupně je smažte z každé strany 5–6 minut dozlatova.

## Karbanátky

6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | SMAŽENÍ: 15 MINUT

- 1 houska + mléko či voda na namočení
- 1 kg mletého masa (vepřové a hovězí 1 : 1)
- 1 lžice soli
- 1 vejce
- 2 stroužky česneku, drcené
- 1 lžice majoránky
- 1 lžička drceného kmínu
- 1 cibule, nakrájená
- najemno olej na smažení

Housku nakrájejte na kousky a namočte je do misky s mlékem nebo vodou. Do masa v míse přidejte sůl, namočenou housku, vejce, česnek, majoránku a kmín. Cibuli můžete opéct dosklivita nebo ji k masu přisypat syrovou.

Maso důkladně promíchejte a namočenýma rukama tvarujte karbanátky nebo kuličky. Z obou stran je osmažte na rozpáleném oleji a podávejte teplé s bramborami, bramborovou kaší nebo studené s hořčicí, cibulí a s chlebem.

## Grilované vepřové kotlety

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT + MARINOVÁNÍ  
GRILOVÁNÍ: 15 MINUT + PROHŘÍVÁNÍ

- 4 vepřové kotlety, 2–3 cm vysoké
  - 1 malá cibule, nakrájená
  - 2 bobkové listy
  - 1 svítek skořice
  - 10 kuliček černého pepře
  - 5 kuliček nového koření
- NA SOLNOU MARINÁDU:

- 3 lžice soli
  - 3 lžice hnědého cukru
  - 1 hrnek horké vody
  - 2 hrnky studené vody
  - 3 lžice bourbonu
  - 4 lžice olivového oleje
- NA JABLEČNÝ KŘEN:
- 2–3 lžice nastrouhaného křenu
  - 3 kyselejší jablka, oloupaná a nastrouhaná
  - 2 lžice jablečného octa
  - 3 lžice silného hovězího vývaru
  - na špičku nože skořice
  - 1 lžice moučkového cukru

Kotlety opláchněte ve studené vodě, osušte je a vložte do pekáče. Posypte je cibulí a kořením a připravte si marinádu. Ve větší misce smíchejte sůl a cukr. Zalijte je horkou vodou a míchejte, až se sůl i cukr rozpustí. Pak přilijte studenou vodu, bourbon a 2 lžice oleje. Touto směsí zalijte kotlety v pekáči a několikrát je v láku obraťte, přikryjte a nechte marinovat 2–4 hodiny v lednici, mezitím je asi dvakrát obraťte.

Všechny suroviny na jablečný křen dobře promíchejte a nechte hodinu odležet v lednici. Rozpalte gril, rošt potřete lžící oleje. Všechny kotlety osušte papírovou utěrkou, zbavte je celého koření a potřete olejem z obou stran. Kotlety rozložte na gril kousek od ohně a nechte je tam prohřát tak 20 minut, pak je přesuňte nad oheň a grilujte 5–8 minut z každé strany.

Hotové kotlety podávejte s jablečným křenem, popřípadě i s čerstvým křenem navíc a oblíbenou syrovou nebo grilovanou zeleninou.



Bavorské klobásky mají jemnou chuť, vynikající jsou s bagetou.



Bratwurst stačí zlehka ogrilovat.

# HOTOVÉ NA GRIL



Výrobky značky DOBRÉ MASO NA GRIL, které zvítězily v letošní soutěži VOLBA SPOTŘEBITELŮ 2019, jsou výhradně z českého masa.



Kuřecí stehenní řízek NA GRIL je naložený v marinádě s kořením.



Hamburger NA GRIL je ochucený, stačí grilovat z obou stran.



Tyčinky NA GRIL se sýrem anebo bez něj jsou výborně ochucené!



Marinovaná krkovice v jemné marinádě – vynikající na gril.



**TO SI ZAMILUJEŠ**



**POUZE  
BRAMBORY + SLUNEČNICOVÝ OLEJ + SŮL**





Sušenky od srdce



Chceš sušenku, sněz sušenku!

SOUTĚŽ

Stírejte losy na balení  
[www.drgerardsoutez.cz](http://www.drgerardsoutez.cz)



[www.pez.cz](http://www.pez.cz)

**CUKR-HROZNOVÝ  
ENERGII OBNOVÍ**

/pez.cz

POZOR! VELKÁ SOUTĚŽ! Více informací na [www.pez.cz](http://www.pez.cz)



Slivka

## ústřičná

Číňané této zdravé houbě říkají elixír mládí. Vědí o její moci posílit imunitu, o spoustě vitaminů, o její schopnosti snižovat vysoký cholesterol. A k tomu ještě: nejen Číňané vědí, že je to houba mimořádně chutná. Dá se smažit, péct, vařit... Pojd'te to s námi zkusit.

právě teď / hlíva ústříčná

**DRŠŤKOVÁ  
POLÉVKA Z HLÍVY**



SÝROVÉ CHIPSY  
Z HLÍVY



právě teď / hlíva ústříčná

## HLÍVOVÉ RIZOTO





**HLÍVA PEČENÁ  
S ČESNEKEM  
A BYLINKAMI**

## Sýrové chipsy z hlívy

2 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 45–60 MINUT

- 200 g hlívy ústříčné, nakrájené na plátky
- 2 lžíce strouhanky
- 2 lžíce sýru Grana Padano, nastrouhaného
- 4 stroužky česneku, nasekané najemno
- 2 lžíce olivového oleje

Troubu předehřejte na 150 °C a připravte si plech vyložený pečicím papírem. V míse smíchejte houby, strouhanku, strouhaný sýr, česnek a olivový olej. Houby rozprostřete na plech a pečte 45–60 minut do zlatova, v polovině pečení obraťte. Podávejte jako pochoutku k vínu, případně s oblíbeným dipem.

## Hlívové rizoto

4–6 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT + NAMÁČENÍ HUB | VAŘENÍ: 30 MINUT

- 50 g sušených hub
- 1 litr vroucí vody
- 1 kostka zeleninového bujonu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule, nakrájená najemno
- 2 stroužky česneku, nasekané najemno
- 120 g žampionů, nakrájených
- 120 g hlívy ústříčné, nakrájené
- sůl a pepř
- 300 g rýže na rizoto
- 170 ml bílého vína
- 25 g másla
- 50 g sýru Grana Padano, nastrouhaného
- hrst petrželky, nasekané

Sušené houby zalijte v hrnci litrem vroucí vody a nechte je 20 minut máčet. Pak houby vyndejte děrovanou naběračkou a do hrnce rozdrobte kostku bujonu.

V hluboké pánvi nebo v kastrolu rozehejte olej, přidejte cibuli a česnek. Na mírném ohni 5 minut opékejte. Vmíchejte čerstvé i slité houby, osolte a opepřete a restujte je ještě tak 8 minut. Potom vsypte rýži, chvilku míchejte, vlijte víno a nechte ho vyvařit. Zmírněte plamen, přilijte asi třetinu tekutiny z namáčení hub a míchejte. Jakmile se všechna odpaří, přilijte další a takto pokračujte 15–20 minut, až bude rýže krémová a uvařená na skus.

Pánev sundejte z plotny, do rizota vmíchejte máslo, posypte ho polovinou sýru a petrželkou a ještě na minutku přiklopte. Podávejte posypané zbylým sýrem.

## Dršťková polévka z hlívy

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

- 5 lžic sádla
- 2 cibule, nakrájené nadrobno
- 500 g hlívy ústříčné, nakrájené na malé kousky
- 3 lžičky mleté sladké papriky
- 1 lžička majoránky + navíc k podávání
- ¼ lžičky drceného kmínu
- 1 stroužek česneku, drcený
- 1 litr zeleninového vývaru
- sádla
- 2 lžíce hladké mouky
- sůl a pepř

V hrnci rozehejte 3 lžíce sádla a osmahněte na něm cibuli. Vhodte hlívu a za občasného míchání opékejte 10 minut. Přidejte papriku, majoránku, kmín a česnek, promíchejte a ještě minutu opékejte. Zalijte vývarem a vařte 15 minut. Mezitím ze 2 lžic sádla a mouky upražte na pánvičce světlou jíšku a nechte ji trochu zchladnout. Jíšku postupně vmíchejte do polévky a pár minut vařte. Osolte, opepřete a podávejte, podle chuti posypané rozemnutou majoránkou.

## Hlíva pečená s česnekem a bylinkami

2–4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | PEČENÍ: 30–45 MINUT

- 500 g čerstvé hlívy ústříčné
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce másla
- 1 červená cibule, nakrájená na půlměsíčky
- 4 stroužky česneku, nakrájené na plátky
- majoránka
- kmín
- čerstvá petrželka
- sůl a pepř
- bramborová kaše k podávání

Troubu předehřejte na 200 °C. Hlívu očistěte a nakrájejte na menší kousky, včetně nožek, kde je nejvíce vitamínů. Do pekáčku vlijte olej, přidejte máslo, cibuli a česnek a na plotně krátce opečte. Pak přidejte houby a koření, sůl i bylinky. Promíchejte a pečte v troubě 30–45 minut. Podávejte s bramborovou kaší.

## Těstoviny s hlívou

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

400 g celozrnných těstovin

120 g másla

450 g hlívy ústřičné, nakrájené

hrst čerstvé petrželky, nasekané  
sůl a pepř

150 ml smetany ke šlehání

4 jarní cibulky, nakrájené

50 g sýru Grana Padano, nastrouhaného

Nejdřív uvařte těstoviny podle návodu na obalu, slijte je a dejte do mísy.

V pánvi rozehřejte máslo a smažte na něm hlívu tak 5 minut, pak vmíchejte petrželku, osolte a opepřete. Do pánve vlijte smetanu, přiveďte k mírnému varu a vařte 5 minut do zhoustnutí. Omáčkou přelijte těstoviny v míse, promíchejte, přisypte cibulky a sýr. Promíchejte a podávejte.



# ROSTOU STÁLE

... to je výhoda hub, které se pěstují „pod střechou“, v dokonalém prostředí. Nikdy nemusíte čekat, „až naprší...“



**HLÍVA ÚSTŘIČNÁ** Tuto houbu by si měli pravidelně dopřávat diabetici, alergici, lidé trpící revmatem a astmatem. Prospěje i kardiakům – v polévkách, omáčkách, jako smaženice... Výborně chutná a je zkrátka zdraví velmi prospěšná.



**ŽAMPIONY** Pěstitelé žampionů o nich říkají, že jsou pokladem mezi houbami. Nejenže chutnají, ale obsahují antibiotické a protinádorově působící látky, také vitamin D, draslík, hořčík. Tvoří je ze 33 % bílkoviny.





# PŘEDSTAVUJE



## Actifibre mikrohadřík nové generace

Vileda představuje nový hadřík z mikrovláken vyrobený s revoluční technologií aktivní absorpce, která zajišťuje dokonalou savost a zároveň umožňuje zachování povrchu jemného na dotek. Hadřík nezanechává šmouhy a chlupy, ale dokonale čisté a lesklé povrchy. Naprosto čisté povrchy jedním tahem!



## PUR Active houbička

Unikátní povrch odstraní i opravdu velmi zaschlou špínu bez poškrábání povrchu. Houbička je ideální nejen pro drahé nádobí a choulostivé povrchy jako teflon a sklokeramické desky, ale i pro běžné nádobí.

## VAŘÍME S ŘECKÝM JOGURTEM MILKO

### TIRAMISU (DIETNÍ)

#### Suroviny:

- dětské piškoty
- půl šálku espressa
- 2 lžíce rumu
- 70 ml odtučněného mléka
- lžíce medu
- 2 Řecké jogurty Milko bílé
- kakao

#### Postup:


Smícháme Řecké jogurty Milko, mléko a med do hladka. Na dno misky vyskládáme piškoty, pokapeme je espressem smíchaným s rumem. Na ně dáme polovinu jogurtové směsi. Následuje druhá vrstva piškotů namočených v rumu s espressem. Na to dáme druhou půlku jogurtové směsi a posypeme kakaem. Dáme na noc do ledničky.



[hustyjogurt.cz](http://hustyjogurt.cz)



*Nadýchaná  
bábovka*



# Bábovky

Pocukrovaná bábovka jak našasená suknička na stole s bílým ubrusem je obraz. Tedy obraz domova, nedělního odpoledne, kdy je slyšet tikání budíku a bzukot mouchy na okně. Bábovka má tisíce obměn, chutí... pár jsme jich pro vás upekli.

Čokoládová bábovka  
s čokoládovou polevou





*Limonové bábovičky*

## Nadýchaná bábovka

16 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 35 MINUT | PEČENÍ: 45 MINUT

6 vajec  
3 žloutky  
100 g moučkového cukru  
100 g hladké mouky, prosáté  
100 g másla, rozpuštěného  
kůra z ½ citronu  
1 sáček vanilkového cukru  
másla a hrubá mouka na vymazání a vysypání formy  
moučkový cukr na ozdobu

Vejce, žloutky a cukr dejte do mísy, kterou umístíte nad mírně ohřátou vodní lázeň. Elektrickým šlehačem vše trpělivě vyšlehejte do husté pěny, pak misku sundejte z tepla a šlehejte dál, až pěna vychladne. Přimíchejte mouku a zbylé suroviny a vlijte do vymazané a vysypané bábovkové formy. Dejte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte 45 minut. Jestli je hotová, můžete ověřit špejli, která musí vyjít suchá. Upečenou bábovku nechte chvíli chladnout a pak ji vyklopte a pocukrujte.

## Citronové bábovičky

12 BÁBOVIČEK | PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 35 MINUT

180 ml rostlinného oleje  
2 vejce  
1 lžice najemno nastrohané citronové kůry  
60 ml citronové šťávy  
280 g bílého jogurtu řeckého typu  
250 g krupicového cukru  
300 g hladké mouky  
1 sáček kypřicího prášku do pečiva  
másla na vymazání formiček  
**NA CITRONOVOU POLEVU:**  
160 g moučkového cukru  
2 lžice citronové šťávy  
1–3 lžice vařící vody  
**Na ozdobu: 1 lžice citronové kůry krátce povařená  
v cukrové vodě**

Troubu předehřejte na 160 °C.

V míse prošlehejte olej, vejce, citronovou kůru i šťávu, jogurt a cukr. Nakonec vmíchejte mouku s kypřícím práškem. Těsto vlijte do 12 formiček na bábovičky, vymazaných máslem, a pečte 30–35 minut. Nechte zchladnout a vyklopte je. Suroviny na polevu smíchejte dohledka, pokapejte jí bábovičky a ozdobte citronovou kůrou.

*Tpělivě šlehání vanilka a pak dohotovena  
jsem okubali ze starého českého receptu  
a opravdu se podařila bábovka nadýchaná  
jak pociťte.*

## Čokoládová bábovka s čokoládovou polevou

12 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 55 MINUT

másla na vymazání a mouka na vysypání formy  
200 ml espressa nebo překapávané kávy  
230 g másla, nakrájeného na kousky  
80 g kakaa holandského typu  
250 g krupicového cukru  
¾ lžičky kypřicího prášku do pečiva  
špetka jedlé sody + špetka soli  
140 g hladké mouky  
140 g hladké špaldové mouky  
2 vejce  
2 sáčky vanilkového cukru  
110 g zakysané smetany nebo bílého jogurtu řeckého typu  
**NA POLEVU:**  
125 ml smetany ke šlehání  
100 g tmavé čokolády, nalámané na kousky

Troubu předehřejte na 180 °C. Vymažte a vysypte formu na bábovku.

Do mísky, která se hodí do mikrovlnné trouby, dejte kávu, másla a kakao. Zahřejte, rozmíchejte dohledka a nechte trochu zchladnout.

V jiné míse promíchejte krupicový cukr, kypřící prášek, jedlou sodu, sůl a obě mouky. Vlijte zchladlou kávovou směs a dobře promíchejte.

V další míse prošlehejte vejce s vanilkovým cukrem a zakysanou smetanou a vmíchejte do těsta.

Těsto vlijte do vymazané formy a pečte 50–55 minut, aby na zapáchnuté špejli nezůstaly vlhké drobečky. Vyndejte z trouby, bábovku vyklopte a nechte vychladnout.

V rendlíku přiveďte k varu smetanu. Do mísky dejte nalámanou čokoládu a přelijte vroucí smetanou. Promíchejte dohledka a nechte chvíli stát. Polevu pak přelijte vychladlou bábovkou.



Rumové  
bábovičky



*Kyňutá maková  
bábovka*





*červená bábovka*

## Rumové bábovičky

6-8 BÁBOVIČEK | PŘÍPRAVA 1 HODINA + KYNUTÍ | PEČENÍ: 20 MINUT

### NA TĚSTO:

3,5 g sušeného droždí + 50–70 ml vody  
200 g hladké mouky  
30 g krupicového cukru  
2 vejce  
špetka soli  
60 g másla pokojové teploty, nakrájeného na kousky  
másla a hrubá mouka na vymazání formiček

### NA SIRUP:

520 ml vody  
220 g krupicového cukru  
1 sáček vanilkového cukru  
kůra z 1 pomeranče, oloupaná  
kůra z 1 citronu, oloupaná  
120 ml rumu nebo tuzemáku

### NA MERUŇKOVOU POTÍRKU:

160 g meruňkového džemu  
trocha vody

### NA DOKONČENÍ:

200 ml smetany ke šlehání  
50 g moučkového cukru  
1 lžička vanilkového extraktu

Droždí zalijte vlažnou vodou a nechte ho rozpustit. Do mísy robotu dejte mouku, cukr a vejce, promíchejte, vlijte rozpuštěné droždí a míchejte 5 minut. Pak přidejte sůl a postupně do těsta zapracujte máslo. Hnětete na nižší rychlost 10–12 minut, až vymícháte hladké pružné těsto. Mísu zakryjte utěrkou a nechte na teplém místě kynout, aby zdvojnásobilo objem. Formičky na bábovičky vymažte máslem a vysypte moukou. Vykynuté těsto rozdělte podle velikosti formiček na 6–8 dílů, vytvarujte kuličky, dejte je do formiček a nechte ještě kynout. Na sirup vlijte do rendlíku vodu a zahřejte ji těsně pod bod varu. Vsypte oba cukry, přidejte obě citrusové kůry, promíchejte a přiveďte k mírnému varu. Vařte 10 minut, pak sundejte z plotýnky. Vlijte rum nebo tuzemák, promíchejte a nechte stranou. Troubu předehřejte na 180 °C. Bábovičky pečte podle velikosti 15–20 minut. Otestujte špejlí: pokud na ní neuplne drobcečky, jsou upečené. Nechte je pár minut odpočinout ve formičkách, pak je vyklopte a nechte úplně vychladnout. Prohřejte sirup a přecedte ho. Bábovičky namáčejte do sirupu, nechte je dobře nasáknout. Džem ohřejte v rendlíku s trochou vody a mírně vařte, až je džem hladký a přiměřeně hustý. Potřete jím bábovičky. Před podáváním ušlehejte smetanu s cukrem a vanilkovým extraktem a bábovičky ozdobte navrchu nebo odřízněte „čepičku“ a ozdobte je šlehačkou pod ní.

## Kynutá maková bábovka

8 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 30 MINUT + KYNUTÍ | PEČENÍ: 40 MINUT

### NA NÁPLŇ:

300 ml mléka  
200 g mletého máku  
80 g povidel  
½ lžičky mleté skořice  
75 g krupicového cukru  
šťáva z ½ citronu

### NA TĚSTO:

250 g hladké mouky  
250 g hladké celozrnné špaldové mouky  
180 ml vlažného mléka  
30 g čerstvého droždí  
60 g krupicového cukru  
10 g vanilkového cukru  
1 lžíce změkklého másla  
1 lžíce změkklého sádla  
1 vejce  
1 lžička soli  
másla na vymazání formy  
moučkový cukr na posypání

Začněte náplní. Mléko přiveďte k varu a vsypte do něj mák. Vařte 10 minut na mírném plameni za stálého míchání, aby mák změkkl. Odstavte z plotýnky, vmíchejte do něj povidla a ostatní ingredience a nechte vychladnout.

Do mísy robotu nasypte obě mouky, udělejte v nich důlek, nalijte ¾ mléka, rozdrobte do něj droždí a ze stran vmíchejte část mouky, aby vzniklo těstíčko husté jako na lívance. Povrch poprašte moukou, mísu zakryjte utěrkou a nechte 30 minut vzejít omládek.

K mouce a omládku nalijte zbytek mléka a přidejte ostatní suroviny a nechte pracovat robot, až umíchá tuhé těsto. To vyklopte na vál, vytvarujte z něj bochánek, přikryjte ho utěrkou a nechte půl hodiny odpočívat.

Z bochánek pak vyválejte placku asi 35×45 cm. Potřete ji náplní, opatrně zarolujte a závin přesuňte do vymazané formy na bábovku a nechte dalších 40 minut kynout.

Troubu předehřejte na 180 °C a bábovku v ní pečte 40 minut. Při podávání pocukrujte.

*Rumové bábovičky sdekonaleti  
s polstítie originálne francouzské  
ukrášlení a dat. jím nápis: Galia au rum.  
Chutnaly i ve Versailles za Ludvíka XV.*

## Červená bábovka

8–10 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 20 MINUT | PEČENÍ: 45 MINUT

**máslo + kakao na vymazání a vysypání formy**

**3 střední předvařené červené řepy**

**120 g másla, rozpuštěného**

**120 ml olivového oleje**

**180–200 g hnědého cukru + 1 sáček vanilkového cukru**

**3 vejce**

**130 g hladké mouky**

**130 g hladké celozrnné špaldové mouky**

**80 g kakaa**

**2 lžičky jedlé sody**

**špetka soli**

**trochu moučkového cukru se skořicí na ozdobu**

Troubu předehejte na 180 °C. Bábovkovou formu vymažte máslem a zlehka vysypte kakaem.

Řepu nastrouhejte na hrubém struhadle a odvažte 300 g, zatím dejte stranou. Ve velké míse prošlehejte máslo, olivový olej a hnědý i vanilkový cukr, po jednom zapracujte vejce. V jiné míse smíchejte obě mouky, kakao, jedlou sodu a sůl. Směs vsypte k tekuté směsi a promíchejte. Nakonec vmíchejte červenou řepu. Těsto nalijte do formy a pečte 35–45 minut, nebo dokud těsto neulpívá na zapíchnuté špejli. Bábovku vyklopte a nechte zchladnout. Před podáváním ozdobte skořicovým cukrem.

### KDE SE VZALA BÁBOVKA?

Nejen jazykovědci se dohadují, odkud se vzalo slovo bábovka a kdy se u nás objevilo. Jasno není. Někteří tvrdí, že slovo se odvodilo od „bába“, myšleno porodní bába, které se za službu u porodu dával moučník, bábovka. Další verze říká, že bábovka je odvozená od názvu plechové formy zvané babia, která se postupně z placaté podoby zakulatila a našasila. Je jisté, že tvar formy na bábovku se uchytil ve velké části Evropy, dnes se peče i v Americe a Kanadě, nejspíš z estetického a taky z praktického důvodu. Otvor uprostřed formy totiž dovoluje, aby se těsto i v té výšce dobře propeklo.



## Banánová bábovka s karamelovou polevou

12 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 35 MINUT + VAŘENÍ POLEVY | PEČENÍ: 60 MINUT

**máslo a hrubá mouka na vymazání a vysypání formy**

**3 lžice kakaa**

**50 ml horké vody**

**3 velké zralé banány**

**200 g másla, rozpuštěného**

**150 ml mléka**

**3 vejce**

**1 sáček bio vanilkového cukru**

**175 g hladké pšeničné mouky**

**175 g hladké celozrnné špaldové mouky**

**1 sáček kypřicího prášku do pečiva**

**1 lžička jedlé sody**

**200 g hnědého cukru**

**špetka soli**

**150 g bílého jogurtu**

**100 g tmavé čokolády, nasekané na kousky**

**80 g solených arašídů, nasekaných nahrubo + na ozdobu**

**NA POLEVU:**

**1 plechovka Salka**

**140 g másla**

Začněte přípravou polevy. Zavřenou plechovku salka ponořte do vody a vařte v ní 2½ hodiny. Pak plechovku otevřete a vymíchejte obsah s máslem.

Troubu předehejte na 180 °C. Bábovkovou formu vymažte máslem a vysypte moukou.

Kakao rozmíchejte v horké vodě a dejte zatím stranou.

V míse rozmačkejte banány, přidejte máslo, mléko, vejce, vanilkový cukr a promíchejte.

Ve velké míse promíchejte obě mouky s práškem do pečiva a s jedlou sodou, cukrem a solí.

Přidejte banánovou směs a promíchejte. Těsto rozdělte na poloviny, do jedné přidejte rozpuštěné kakao, 50 g bílého jogurtu a čokoládu, do druhé vmíchejte zbylý jogurt a 50 g solených arašídů.

Do bábovkové formy dejte nejprve těsto s arašidy a na něj těsto s čokoládou. Vařečkou nebo lžící těsta zlehka odspodu promíchejte, aby vzniklo mramorování. Pečte zhruba hodinu, až nebudou na vpíchnuté špejli ulpívat vlhké drobečky. Bábovku vyklopte a nechte vychladnout. Pak ji přelijte karamelovou polevou a posypte zbylými arašidy.

*Pranánevá bábovka  
s karamelovou polevou*



Daruj  
od srdce



Rozděl se  
s partou

Dej si  
do kapsy



Milka

Jemnost najdeš uvnitř.

Mléko na výrobu skvělého sýru parenica pochází výhradně z moravských farem. Od výrobce, Mlékárny Bystřice pod Hostýnem, jsou vzdáleny nejvýš šedesát kilometrů. „Mléko z farem se dováží do mlékárny každý den,“ říká její jednatel Robert Pospíšil.

# Řekni PARENICA!

**T**ak trochu štiplavá vůně syrovátky je první vjem, který bouchne do nosu už před mlékárnou v Bystřici. Dobré znamení: jsme na správné adrese. Čeká nás procházka supermoderní výrobou sýru parenica, který je stále oblíbenější. Může za to jeho unikátní chuť, ať v jeho přirozené verzi, v bylinkách nebo uzeného. Každý měsíc z této mlékárny vyrazí za svým zákazníkem pořádná kopa parenice – celkem 30 tun. Oblíbili si ji i zákazníci PENNY v celé zemi.

## Tři dny a dost

Původní slovenskou parenici vyráběli bačové ve svých salaších přímo u ovcí na pastvinách. Dnes i na Slovensku přidávají výrobci k ovčímu mléku kravské a jinde se parenica vyrábí pouze z kvalitního čerstvého mléka kravského. Tak je to i v Bystřici pod Hostýnem. Mléko se sváží z farem v pořádných cisternách každý den a taky se každý den zpracovává. Provoz je v mlékárně nepřetržitý – tedy v běhu dnů a ve dvou směnách. Důvod? Krávy žádný víkend nectí, mléko dávají každý den a v mlé-

... a nutně se vybaví nádherná chuť sýru. Unikátní receptura parenice se zrodila na Slovensku a odtud přeskočila hranice třeba do mlékárny v Bystřici pod Hostýnem.



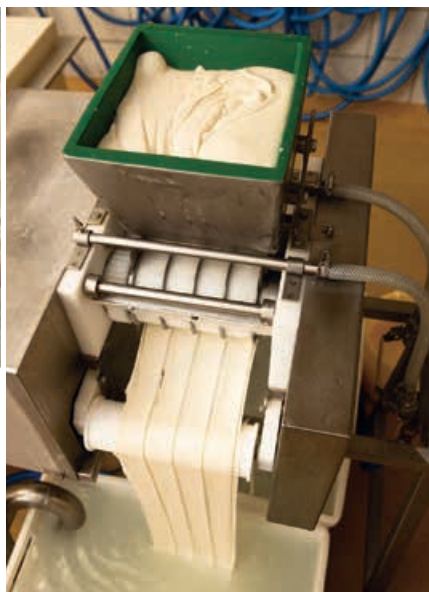


kárně se této zákonitosti musí přizpůsobit. Čerstvě nadojené mléko má tučnost 4 procenta, v mlékárně ji snižují na 2,5 až 3 procenta, což je pro výrobu parenice vhodnější. Pak mléko velmi šetrně pasterizují, pouze při teplotě 72 °C, a nechají ho odpočinout, aby zchladlo na 28 až 30 °C.

A nastane zásadní výrobní okamžik: sýření, kdy se do obrovského výrobku, kam se vejde 12 tisíc litrů mléka, vpraví mlékařské kultury a syřidla a mléko se během půlhodiny promění v sýřeninu. Ta se pak krájí na zrna velká 5–7 mm. Ta se spolu se syrovátkou vypouštějí do lisovacích van, kde dojde k oddělení syrovátky a zalisování sýřeniny. Zalisovaná a odkapaná sýřenina se nechá do druhého dne prokysat.



Než se z čerstvého mléka stane hotová parenica, trvá to tři dny. Vše se do chvíle, než se mléko srazí, vyhrudkuje a zbaví syrovátky, děje automaticky. Pak přichází ruční práce...



### V dýmu z bukové štěpky

Paronice se podle dochovaných písemných záznamů vyráběla od 19. století. Známy slovenský mlékař Otakar Laxa označuje paronici za vrchol umění výroby pařených sýrů a píše: „Žádný jiný sýr nemá takový slovenský ráz jako paronice a je třeba ji považovat za unikát sýrařství vůbec.“

Receptura se od té doby nezměnila, jen ruční práci nahrazují stroje a domácí produkci velkovýroba. Nikoliv všichni. Ruce i v této továrně na sýry nastupují ve chvíli, kdy začínou krájet lisovanou sýřeninu na kusy, které končí v pařícím a pak formovacím stroji, kde se pomocí páry a horké vody mírně roztaví a z „těsta“ se formují pásy, také se jim říká stuhu. Ty se ve slané vodě nasolí a krájí a ručně se smotávají do klubek.

V některých výrobnách, zejména těch menších, se klubko stahuje sýrovou nití, aby se neroztotlo. V bystrické mlékárně to není potřeba, klubka se balí do pevných obalů. K finální kráse už zbývá jen nejméně hodinové zahřátí v udrně při mírné teplotě 35 až 40 °C v dýmu z bukové štěpky.

Krásně zlaté paronice si naposledy odpočinou, když před balením chladnou na 2 až 8 °C, aby se dočkaly expedice za svými zákazníky.



Slisovaná sýřenina se ručně nakrájí a pak postupně přemísťuje do pařícího a formovacího stroje. Tam se horkou vodou a párou roztaví a z této hmoty se tvarují stuhu sýru.

Každou stuhu, napřed ještě nasolenou, je třeba ručně smotat do klubka.

V poslední fázi se paronice ocitne v udrně, kde získá v kouři z bukové štěpky zlatavou barvu.



Dr. Oetker



Ristorante  
PIZZA



—NOVINKA—

BOHATŠÍ  
OBLOHA A KRŮPAVĚJŠÍ  
*těsto*

VYŠŠÍ  
gramáž



JEDNOTNÁ SVĚTOVÁ  
*receptura*



FRANZ JOSEF  
EXCLUSIVE



Ochutnejte  
kvalitu ...



[www.gaston.cz](http://www.gaston.cz)

**Z**rovna dneska si to tedy Široko dává. Lítá po kuchyni, vyskočil dokonce na stůl, vrtí ocasem, prostě hotová pohroma, a to mu ještě nikdo neřekl, že kvečeru bude velká oslava jeho narozenin. Že přijde od sousedů z třetího patra minislečna s obrovskými ušima, krásná fenečka Jaruška, se svou paničkou, která má vždycky v kapse nějakou dobrotu... přijde taky táta od páníčka a všechno se to tají. Možná se ale panička a páníček pletou, že jejich Široko neví. Jenže Široko je koumák. Všiml si, jak se na stole krájí a kroutí do kytiček šunka, jak ho odhánějí od kuchyňské linky a jasně – na Žížalu se jako vždycky taky pamatuje. Široko tedy dělá nevědoucího a nechá se přemlouvat: Tak pojď, kluku. Dej mi pac, hodnej, a všechno nejlepší!

# Široko má narozeniny

Psímu klukovi je teprve pět let a přitom je ve středním věku. Na krizi středního věku si ale nestěžuje. To tedy vůbec ne.

## Kuličky pro Žížalu

PŘÍPRAVA: 15 MINUT | PEČENÍ: 15–20 MINUT

olej na potření  
250 g mletého hovězího masa  
hrst strouhanky  
1 lžice hladké mouky  
1 vejce  
2 lžice vody

Troubu zahřejte na 180–200 °C. Plech vyložte pečicím papírem a ten potřete olejem. Všechny suroviny zpracujte v hladkou hmotu. Z ní tvarujte malinké kuličky a pokládejte je na připravený plech. Pečte 15–20 minut dozlatova.





## Dort pro Široka

PŘÍPRAVA: 10 MINUT + TUHNUTÍ | VAŘENÍ: 2 HODINY

- 1 kg kuřecích čtvrtek
- 1 cibule, oloupaná
- 1 mrkev, nakrájená na kostky
- 150 g čerstvého nebo mraženého hrášku
- 1–2 mrkve, nakrájené na dlouhé tenké plátky
- 2 sáčky želatiny
- 50–100 g šunky, nakrájené na tenké proužky

Kuřecí čtvrtky s cibulí zalijte v hrnci vodou a vařte dlouze doměkka. Na poslední čtvrt hodinu přidejte mrkev nakrájenou na kostky. Vařené maso a cibuli vyndejte z vývaru a nechte zchladnout, pak od kosti oberte libové kousky a šlachy.

Dortovou formu nebo misku vyložte potravinovou fólií. Pokladte ji mrkví nakrájenou na kostky a na ni navrstvěte maso a hrášek. Boky formy vyložte syrovou mrkví nakrájenou na plátky. Do vývaru přidejte podle návodu na sáčku želatinu a zalijte jím obsah formy a dejte do chladna ztuhnout.

Ztuhlý dort vyklopte z formy na talíř, odstraňte fólii a dort ozdobte plátky šunky a mrkve stočenými do růžiček.



# VOLNÝ ČAS



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

## LOGLIFE DLOUHOTRVAJÍCÍ ENERGIE

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



# VARTA

In service for you

[www.varta-consumer.com](http://www.varta-consumer.com)

PEČUJE O BARVY  
A CHRÁNÍ VLÁKNA

DRŽÍ TVAR OBLEČENÍ

SNADNO SE ŽEHĚLÍ

**CARE  
SÉRUM**

**NOVINKA**

**SPECIÁLNÍ PRACÍ GELY**

**PRO OPTIMALNÍ PĚČI VŽDY  
KOMBINUJTE DOHROMADY**

**Dr. DEVIL**

**Čertíknyní v PENNY**

**Wansou  
PREMIUM**

**Wansou  
PREMIUM  
spring inspiration**

**Wansou  
PREMIUM  
spring inspiration**

**Wansou  
PREMIUM  
spring inspiration**

**Česká prémiová kvalita**

# DOPISY *od vás*

Zdravíme vás všechny, kteří se rádi setkávají u stolu a dobrého jídla. Udělali jste nám radost spoustou dopisů s nápady, názory a vyprávěním, jak se máte. [spennyustolu@gmail.com](mailto:spennyustolu@gmail.com)

*Drahá redakce, chci vám moc poděkovat za váš časopis. Každý výtisk mi zlepšil den a při jeho listování se mi sbíhají sliny na dobroty, které plánuji připravit. Nemusím se bát, že by se nepovedly. Žádný podobný časopis o vaření není tak dokonalý jako ten váš a v žádném nenajdu tolik inspirace. Je poznat, že je paní Dita součástí redakčního týmu, na kvalitě časopisu to je vidět na první pohled. Nejen samotné recepty, ale i krasopísmo, lákavé popisky u receptů i fotografie s atmosférou lákají vařit a péct od rána do večera. Vždy netrpělivě očekávám vydání dalšího čísla a hned do Penny utíkám, aby na mě ještě zbyl! S posledním letním vydáním jsem se ocitla na prázdninách – a je jedno, jestli u moře nebo za humny na chalupě. Tak moc mě nalákalo na voňavá letní rána a dlouhé romantické večery. Moc děkuji za to, že jste. Uvítala bych, kdyby váš časopis vycházel častěji, ale pokud by to mělo být na úkor jeho kvality, raději se spokojím s tím, jak je to teď.*

**Bohuslava**

*Musím vám napsat, co jsme s mojí kamarádkou Ivetou „udělaly“ s letním číslem S Penny u stolu. Rozhodly jsme se, že vyzkoušíme každá z nás jednu celou kapitolu receptů. Já jsem si „zabrala“ Hot Dog a Iveta, která má ráda sladké, se dala do meruňkové kapitoly. Navíc bylo jasné, že obě musíme vyzkoušet všechno, a tedy se i navštěvovat. Trvalo nám celý měsíc, než bylo uvařeno, vyzkoušeno, ochutnáno. Všechno se nám povedlo, chutnalo i ostatním. Děkujeme a těšíme se na opakování.*

**Mirka Veselá**

*Váš časopis si kupuju pokaždé, když vyjde, a je to pro mě svátek. Sednu si k němu na celé odpoledne, čtu si, listuju a plánuju, co všechno uvařím a vyzkouším. Tentokrát mě předběhli naši dva vnuci a vybírali sami. Vyhrál nádherný zmrzlinový dort, který byl už na titulní straně, ale když se dostali do kapitoly Zmrzlinové dorty, musela jsem jim číst a druhý den jsme se do PENNY vrátili pro všechny suroviny. Dorty byly úžasné, chutnaly i dědovi, ale já jsem si tedy kuchyň pořádně užila. Jsou to náročné recepty, ale co bych pro ty kluky neudělala. Moc vám děkuju a už teď se těším na další číslo. Jste opravdu skvělí.*

**Věra Černá**

*Milá redakce. Nejdřív musím napsat, že váš časopis považuju za nejlepší, co u nás vychází, všechny recepty, které vyzkouším, vždycky sedí a všem chutnají. Ale... na konci roku vdáváme naši jedinou dceru. Bydlíme na venkově, kde je ještě pořád zvykem pořádat svatby doma. A tak si vás troufám poprosit, jestli byste nevymysleli krásné svatební menu z klasické české kuchyně. Také koláčky, výslužku, pohoštění pro svatebčany před obřadem... Víím, že jsem troufalá, ale třeba by to přišlo vhod i jiným rodinám. Budu se moc těšit.*

**Kamila Novotná**



## arax představuje zdravé recepty



### Salát z čočky beluga

**Suroviny:**  
200 g čočky belugy,  
100 g tvrdého sýra,  
2 větší rajčata, jarní  
cibulka, menší kelímeček bílého  
jogurtu, stroužek česneku, sůl,  
pepř, olivový olej

Belugu uvaříme dle návodu a necháme vystydnout. Na kostičky nakrájíme sýr, rajčata a cibulku, přidáme k čočce. Česnek utřeme s bílým jogurtem, přidáme dle chuti sůl, pepř a olivový olej. Vmícháme do salátu. Podáváme vychlazené.



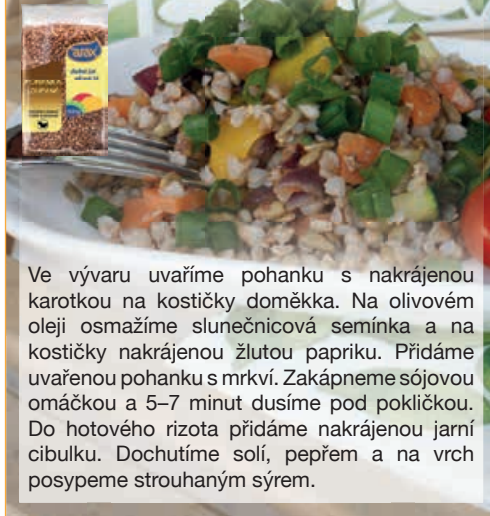
Vyzkoušejte naše další výrobky ARAX Kuskus medium a Bulgur hrubý.



Více informací na [www.potravinayarax.cz](http://www.potravinayarax.cz)

### Pohankové rizoto s karotkou

**Suroviny:** 400 g pohanky, 3 karotky, 1 l zeleninového vývaru, svazek jarní cibulky, 2 žluté papriky, hrst slunečnicových semínek, sójová omáčka, olivový olej, sůl, pepř, dle chuti strouhaný sýr



Ve vývaru uvaříme pohanku s nakrájenou karotkou na kostičky doméčka. Na olivovém oleji osmažíme slunečnicová semínka a na kostičky nakrájenou žlutou papriku. Přidáme uvařenou pohanku s mrkví. Zakápneme sójovou omáčkou a 5–7 minut dusíme pod pokličkou. Do hotového rizota přidáme nakrájenou jarní cibulku. Dochutíme solí, pepřem a na vrch posypeme strouhaným sýrem.



## Hlavní jídla

Dýňové lasagne	75
Grilované krkovičky s medem a česnekem	80
Grilované vepřové kotlety	85
Hlívá pečená s česnekem a bylinkami	94
Hlívové rizoto	94
Hovězí kostky na koření	80
Hovězí maso s mrkví na víně	35
Karbanátky	85
Klasické lasagne	70
Koláč s cuketou a slaninou	17
Krůtí steaky s brambůrkami	18
Křehké krůtí řízky	85
Kuře s nádivkou a houbovými fleky	80
Lasagne bez těstovin	70
Lasagne s kuřecím masem a brokolicí	76
Lasagne s pomalu pečeným vepřovým masem	76
Quesadilla s kuřecím masem a sýrem	25
Rizoto s dýní a mrkví	58
Rybí burgery	19
Teplý kvěťákový salát	11
Těstoviny s dýní a mozzarellou	13
Těstoviny s dýňovou omáčkou, žampiony a špenátem	64
Těstoviny s hlívou	95
Tex-Mex tortilla	24
Tortilla s humusem a zeleninou	25
Tortilly s mozzarellou a šunkou	24
Tortilly – základní recept	22
Zapečené tuňákové těstoviny	14
Zeleninové lasagne	75

## Polévky

Dršťková polévka z hlívy	94
Dýňová polévka	58
Zelená polévka s kokosovým mlékem	10

## Sladkosti, nápoje

Banánová bábovka s karamelovou polevou	107
Citronové bábovičky	102
Červená bábovka	107
Čokoládová bábovka s čokoládovou polevou	102
Dýňová horká čokoláda	61
Dýňové lívance s karamelovou polevou	66
Dýňový koláč	61
Halloweenská bábovka	64
Kynutá maková bábovka	106
Nadýchaná bábovka	102
Rumové bábovičky	106
Svařené víno s ovocem	35
Škubánky	16

## Snídaně, svačiny

Francouzské tousty	46
Granola s pekanovými ořechy a rozinkami	20
Granola se skořicí a vanilkou	20
Granolové tyčinky	21
Kakaový tvarohový krém	46
Ořechovo-semínková granola	21
Ovesná kaše s chia semínky a banánem	48
Snídaňová pizza	41
Snídaňové muffiny	46
Smoothie miska z lesního ovoce	46

## Pochoutky

Avokádový hummus	48
Cibulový koláč	36
Focaccia s hroznovým vínem	35
Hummus z červené řepy	12
Sýrové chipsy z hlívy	94
Šunkovo-sýrové zapečené sendviče	15

## Pro pejsky a kočičky

Dort pro Široka	116
Kuličky pro Žižalu	114

POMŮCKA: AJA, AVO, KANOPA, YR	MOUČNÍK	4. DÍL TAJENKY	VŮZ	<b>PENNY.</b>	POHŘEBNÍ HOSTINA	ZNAČKA STRÍBRA	MIMICKÝ HEREC	RUSKY „TOTO“	NÁTEROVÁ HMOTA	OBCHODNÍ CENTRUM (ZKRATKA)	DOMÁCKÝ TEODORA	<b>PENNY.</b>	LIHOVINA Z MLÉKA	1. DÍL TAJENKY	MONGOLSKÝ PASTEVEC				
JEDEN A JEDEN				POULIČNÍ PRODAVAČ NOVIN								CITO-SLOVCE DOVTIPENÍ							
EVROPSKÁ PLATEBNÍ UNIE (ZKRATKA)				AGITOVÁNÍ KÓD OMĀNU								ČAPKOVO DRAMA EGYPTSKÝ DŽBAN							
ZNAČKA TRAKTORŮ						DOBŘÝ NĀPOJ				AKVARIJNÍ RYBA									
POUZE (NĀREČNĚ)				<b>Tajenku zašlete do 4. 9. 2019 na adresu redakce S Penny u stolu, Ortenovo nám. 29a, 170 00 Praha 7, nebo na lustimespenny@gmail.com. Vylisovaný luštitel dostane poukázku na nákup v síti prodejen PENNY v hodnotě 500 Kč. Tentokrát Eva Neuschlová z Hrádku nad Nisou.</b>						TRNOVNÍK									
ZNAČKA RADONU			TITUL MUŽE							OZNAČENÍ RUMUNSKÝCH LETADEL					KTERĀŽTO			ANGLICKY „JEDENĀCT“	RUSKY „VLĀDA“
MODELY															INICIĀLY OLIVIERA ČĀST OBLIČEJE		INICIĀLY VOJANA HLAVY KLĀŠTERŮ		
<b>PENNY.</b>	ČESKĚ MĚSTO	POLNÍ MĀRA FRANCOVKA			FIREMNÍ ZNAK	ANGLICKĀ JEDNIČKA	JĚŽIBABA		ZPOLA ČĀS										
VAZAL				TENISOVÝ ŮDER TRINITRO-TOLUEN				PŘEDLOŽKA (2. PĀD)			VÝZVA ŠPANĚLSKĀ CHŮVA								
DOMĀCKÝ OLIVER			SLOVEN. „TUNA“ INICIĀLY KAISERA					SYME-TRĀLA ODEVNĀ TVORBA			PLATIDLO V MACAU NĀZEV ŘĀM. 1000								
2. DÍL TAJENKY										3. DÍL TAJENKY									
TĀMTO ZPŮSOBEM						DOMĀCKÝ ATILA				PUČĀL-KOVIC ŽĀRAFA									

Řešení z minulého čísla: CESTOVÁNÍ ZAČÍNĀ SE ZAVAZADLY VIVESS.

# SUDOKU

Do každého políčka vepište jednu číslici od 1 do 9 tak, aby se číslice neopakovaly v žádném řádku, sloupci ani v žádném z devíti vyznačených menších čtverců.

**Obě vyřešená sudoku** (stačí první řádek z každého) **zašlete do 4. 9. 2019**

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

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

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

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

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

Vylisovaná luštitelka obou sudoku **Jana Konderlová z Ostravy-Poruby** dostane poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Penny v hodnotě 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](http://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.



# Navíc 100 Kč

k prvnímu dobití

Cena

55 Kč

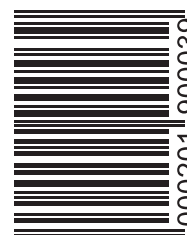


Chytrá síť **O<sub>2</sub>**

# HURÁ!

## SNÍDAŇOVÉ NÁDOBÍ SPONGEBOB JE TU!

SBÍREJTE BODY ZA NÁKUPY A ZÍSKEJTE  
NÁDOBÍ JIŽ OD 19,90 KČ.



2 000201 900039



© 2019 Viacom International Inc. All rights reserved. Nickelodeon, SpongeBob SquarePants and all related titles, logos and characters are trademarks of Viacom International Inc. Created by Stephen Hillenburg. Body za své nákupy můžete získat od 15. 8. do 9. 10. 2019. Získané body lze uplatnit od 15. 8. do 23. 10. 2019. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s.r.o. Částka pro získání bodů platí po odečtení veškerých slev, částek za vratné obaly a loterijní služby. Fotografie je pouze ilustrativní. Více na [www.penny.cz](http://www.penny.cz).

**Nakupujte hezky česky**

**PENNY.**