

metro



speciál

PROSINEC 2019

**16 VÁNOČNÍCH
RECEPTŮ**

PAMĚTNÍ MEDAILE ZDARMA – BEZ ZÁVAZKŮ

**EMISE:**

Jubilejní pamětní ražba ZDARMA

POZOR:

Pouze 1 ks ražby pro každého zákazníka

Nejrychlejší způsob rezervace:

www.mucha-vyroci.cz; tel.: 810 50 50 20

TÉMA:

Alfons Maria Mucha

AUTORKA MOTIVU:

Gabriela Koukalová

DISTRIBUTOR:

Národní Pokladnice

CENA:

0 Kč (+ 89 Kč poštovné a balné)

NOBLESA A VZNEŠENOST DO VAŠICH RUKOU

Oslavte jubileum Alfonse Muchy!



Nechte se vtáhnout do doby, kdy strohost a ostré hrany neměly v umění své místo. Připomeňte si životní výročí nejvýznamnějšího secesního umělce Alfonse Muchy, od jehož narození uplyne příští rok již 160 let.

Národní Pokladnice oslavuje výročí a odkaz tohoto výjimečného výtvarníka a vlastence jubilejní pamětní ražbou, kterou můžete získat i Vy, a to ZDARMA! Uchovejte si trvalou vzpomínku na Alfonse Muchu, který si svou tvorbou podmanil svět a stal se symbolem své doby.

AVERS:	Portrét Alfonse Muchy s typickou secesní stylizací
REVERS:	Český lev od Alfonse Muchy
KOV:	Mědinikl
PRŮMĚR:	33 mm
HMOTNOST	15 g

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:
www.mucha-vyroci.cz

Telefonní rezervační linka:
810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru

ČÍSLO REZERVACE: 72013618**DŮLEŽITÉ:** Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace**CENA: 0 Kč (+ 89 Kč poštovné a balné)**

QR objednávka



Vzhledem k exkluzivně nabídky a očekávanému velkému zájmu je možné objednat pouze 1 ks jubilejní pamětní ražby ZDARMA. Platíte pouze poštovné a balné ve výši 89 Kč. Doporučujeme proto s objednávkou neotálet.

Garantujeme Vám právo na vrácení pamětní ražby ve lhůtě 14 dnů od doručení. Nabídka platí pouze 10 dní!

www.mucha-vyroci.cz

LIMITOVANÁ NABÍDKA – PLATÍ POUZE 10 DNÍ!

Autorkou jubilejní pamětní ražby je držitelka mnoha sportovních trofejí, stříbrná medailistka ze zimních olympijských her a také medailérka Gabriela Koukalová.

„Věřím, že umění má na společnost větší vliv, než jsme si schopni uvědomit. Rozvíjí v nás mnoho stránek tak, jako nic jiného v našem životě. Umění nás dělá vnímavější, rozvíjí naši představivost, citlivost, empatii a usnadňuje komunikaci mezi námi. Je mi velkou ctí, že mi společnost Národní Pokladnice svěřila svou důvěru a mohla jsem na ražbě, jež oslavuje jednoho z největších malířů všech dob, pracovat. Snažila jsem se odvést maximální práci, stejně jako tomu do nedávna bylo při sportovních kláních.“



EXKLUZIVNĚ K DOSTÁNÍ JEN V NÁRODNÍ POKLADNICI!



Slané pečivo

Doba přípravy
50 minut

Rozpis na 60 kousků :

- 400 g polohrubé mouky
- 200 g tuku
- 200 g tvrdého sýra
- 250 ml smetany ke šlehání 30% tuku
- 1 vejce na potřeni
- 100 g šunky nakrájené na plátky
- 100 g slaniny nakrájené na tenké proužky
- kmín, mák, sezam na posypání

1 Mouku prosejeme a zpracujeme s na kousky nakrájeným tukem, nastrouhaným sýrem a smetanou na pevné těsto, které necháme při pokojové teplotě 10 minut odležet.

2 Pak těsto rozdělíme na tři díly. Jeden díl rozválíme na plát silný 5 mm a vykrájíme kolečka. Rozložíme je na plechy vyložené pečicím papírem. Povrch potřeme vejcem a posypeme kmínem, sezamem nebo mákem.

3 Druhou část těsta rozválíme na plát silný 3 mm

a na něj rozložíme plátky šunky. Těsto stočíme do rolády o průměru asi 6 cm. Ostrým nožem nakrájíme plátky silně 5 mm a rozložíme je na plechy a potřeme vejcem.

4 Zbylé těsto nakrájíme na tyčinky asi 12 cm dlouhé. Každou obtočíme plátkem slaniny, rozložíme na plechy a potřeme vejcem.

5 Vše pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 15 minut. Po upečené necháme vychladnout na kovové mřížce.



Čokoládová jezírka

Doba přípravy
60 minut

Rozpis na 20 kousků :

Těsto:

- 200 g hladké mouky
- 60 g moučkového cukru
- 1 žloutek
- 150 g hery

Náplň :

- 250 ml smetany ke šlehání
- 50 g kaka

- 30 g krupicového cukru
- 100 g čokolády na vaření

Dohotovení :

- 2 lžíce medu
- 50 g pražených mandlových lupínek
- marcipánové kvítky

1 Mouku smícháme s moučkovým cukrem a prosijeme na vál. Uprostřed uděláme důlek, dáme do něj žloutek a přidáme na kousky nakrájený změkklý tuk. Ze všech přísad vypracujeme hladké nelepivé těsto, zabalíme je do fólie a necháme v chladu asi 30 minut odležet.

2 Asi polovinu těsta rozválíme na plát silný 3 mm a rozkrájíme ho na proužky široké 4 cm. Z alobalu vytvoříme kroužky o průměru 5 cm a proužky těsta obtočíme kolem těchto formiček. Rozložíme je na plech a pečeme v předehřáté troubě při 180 °C asi 15 minut. Necháme vychladnout a pak opatrně odstraníme alobal. Obvod potřeme medem, obalíme v mandlích a necháme zaschnout.

3 Rozválíme zbylé těsto a z plátu vypichujeme kolečka o průměru

4,5 cm, která rozložíme na plech. Pečeme je v předehřáté troubě při 180 °C asi 12 minut. Necháme je vychladnout a upečená kolečka vkládáme do kroužků jako dno. Korpusy dáme na tácek.

4 Na náplň svaříme smetanu s cukrem a kakaem. Odstavíme z plotýnky, přidáme čokoládu rozlámanou na malé kousky a mícháme tak dlouho, až se rozpustí a náplň vychladne.

5 Upečené korpusy plníme tekutou čokoládovou směsí a dáme do chladničky ztuhnout. Před podáváním ozdobíme mandlovým kvítkem.

6 U tohoto cukroví můžeme použít i formičky na košíčky, které vytvoříme rozváleným těstem a upečeme. Tvar bude sice trochu jiný, zato příprava se zjednoduší.



Šunkové kornoutky s křenem v bramborových lodičkách

Doba přípravy
30 minut

Rozpis na 4 kornoutky :

- 50 g másla
- 200 g sýra lučiny
- 1 lžice najemno nastrohaného křenu
- 4 velké vařené brambory (se slupkou)
- 2 lžice olivového oleje
- 100 g uzeného lososa
- 1 šalotka
- 1/2 lžičky nasekaného kopru
- šťáva z 1/2 limetky
- sůl mletý bílý pepř
- 80 g šunky v plátcích
- 1 lžička nasekané pažitky

1 Změklé máslo dáme do mísy, přidáme lučinu a křen a vše vyšleháme do pěny. Křenovou pěnu uložíme do chladničky.

2 Brambory podélně rozpůlíme. Grilovací pánev potřeme olivovým olejem, rozpálíme a brambory v pánvi opečeme.

3 Lososa a oloupanou šalotku nasekáme nadrobno

a dáme do mísy. Přidáme kopr a limetkovou šťávu, osolíme a opeříme. Vše promícháme.

4 Plátky šunky stočíme do kornoutku a naplníme je pomocí cukrářského sáčku křenovou pěnou, kterou ještě ozdobíme lososovým tatarákem. Hotové kornouty podáváme na opečených půlkách brambor. Ozdobíme pažitkou nebo jinou bylinkou.



Kávové kytičky

Doba přípravy
50 minut

Rozpis na 30 kousků :

- Těsto:**
- 300 g hladké mouky
 - 100 g moučkového cukru
 - 1 vanilkový cukr 1 lžice
 - mleté kávy
 - 1 lžička citronové kůry
 - 2 žloutky
 - 200 g másla
 - hladká mouka na vál
 - tuk na plech
 - čokoládová kávová zrna
 - na ozdobení
- Náplň :**
- 250 ml smetany ke šlehání
 - 200 g bílé čokolády

1 Do mísy vsypeme mouku, moučkový a vanilkový cukr, kávu a citronovou kůru. Přidáme žloutky a na kousky nakrájené máslo. Vypracujeme hladké těsto a na 30 minut ho uložíme do chladna odpočinout.

2 Proleželé těsto rozválíme na plát silný asi 5 mm a formičkou z něj vykrájíme kytičky. Kytičky přeneseme na vymaštěný plech a vložíme do vyhřáté trouby. Při 190 °C je pečeme asi 10 minut.

3 Smetanu přivedeme k varu a vložíme do ní na malé

kousky nalámanou čokoládu. Na mírném ohni ji mícháme, dokud se čokoláda nerozpustí. Náplň odstavíme. Když zchladne, uložíme ji na noc do ledničky.

4 Ztuhlou náplň vyšleháme a přendáme do cukrářského sáčku. Na polovinu kytiček nanese trochu krému a přiklopíme je zbylými kytičkami. Navrch každého kousku uděláme z krému malou pusinku a vtiskneme do ní kávové zrno. Cukroví uložíme do chladna zatuhnout.



VÁNOČNÍ OZDOBA
sklo, různé rozměry
Cena od 49 Kč

kika

DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

ilustrační foto

VÁNOČNÍ *inspirace*



PTÁČEK S KLIPEM
plast, peří, 5 x 7 x 23 cm. 69 Kč



DEKORATIVNÍ POLŠTÁŘ
45 x 45 cm. Cena od 269 Kč



TRPASLÍK
více rozměrů a provedení, textil.
Cena od 259 Kč



VÁNOČNÍ OZDOBA
sklo, 10 cm, 2 ks. 249 Kč



VONNÁ SVÍČKA
sklo, více rozměrů a barev.
Cena od 159 Kč



ANDĚL
více rozměrů a provedení.
Cena od 199 Kč



SKŘÍTEK
mix barev, látka,
více velikostí.
Cena od 799 Kč



**VÁNOČNÍ HVĚZDA
NA KLIPU**
16 x 7 cm, červená,
látka. 89 Kč



VÁNOČNÍ OZDOBA
8 cm, sklo. Cena od 99 Kč



**VONNÁ SVÍČKA
VE SKLE**
7 x 8 cm, mix barev
a vůní. 59 Kč



**ČAJOVÁ KONVIČKA
S HRNKEM XMAS**
keramika. 259 Kč



HRNEK XMAS
karamika, 2 druhy. 199 Kč

Sýrové kuličky s parmskou šunkou a zeleninou

Doba přípravy
25 minut

Rozpis na 4 kuličky:

- 200 g ricotty nebo měkkého tvarohu
- 2 lžičky mletých vlašských ořechů
- 1 lžička nasekané bazalky
- několik listů ledového salátu
- hrst rukoly
- 1 mrkev
- 1 svazek ředkviček
- šťáva z 1 limetky
- 1 lžička cukru
- sůl mletý černý pepř
- 2 lžičky olivového oleje
- 80 g parmské šunky

1 Ricottu (tvaroh) osolíme, opeříme, dobře promícháme a ze sýrové hmoty vytváříme středně velké kuličky. Polovinu obalíme v mletých ořechách a zbylé v nasekané bazalce.

2 Ledový salát natrháme na kousky. Rukolu opláchneme a necháme okapat. Mrkev oloupeme a nakrájíme nadrobno. Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na plátky. Vše promícháme.

3 Z limetkové šťávy, cukru, špetky soli, pepře a olivového oleje připravíme zálivku, kterou přelijeme připravenou zeleninu a opět zlehka promícháme.

4 Ochucený salát rozdělíme na talíře a přidáme plátky parmské šunky. Obložíme sýrovými kuličkami napíchanými na krátké špejle.



Kukuřičná vánočka

Doba přípravy
70 minut

Rozpis na 20 kousků :

- Těsto:**
- 40 g droždí
 - 60 g hnědého cukru
 - asi 250 ml mléka
 - 250 g hladké celozrnné mouky
 - 180 g kukuřičné krupice
 - špetka soli
 - 1 vejce
 - 60 g másla
 - 50 g mandlí
 - 20 g sušených brusinek
 - 20 g rozinek
 - 20 g sušených meruněk
 - 1 vejce na potřetí
 - 40 g mandlí na posypání

1 Droždí rozmícháme asi se lžičkou cukru a trochou vlažného mléka. Kvásek necháme v teple vzejít. Do mísy nasypeme mouku, krupici, zbylý cukr a sůl. Přidáme vzešlý kvásek, vejce, zchladlé rozpuštěné máslo a zbylé mléko. Vše dobře propracujeme.

2 Do těsta zapracujeme nahrubo nasekané mandle a nadrobno pokrájené ovoce. Těsto necháme na teplém místě kynout.

3 Vykynulé těsto propracujeme a rozdělíme na 9 dílů.

Z každého vyválíme pramen. Spodní patro vánočky upleteme ze čtyř pramenů, prostřední ze tří, vrchní ze dvou. Vánočku sesadíme, upevníme špejlemi a 30 minut necháme kynout.

4 Vánočku potřeme rozšlehaným vajíčkem, posypeme nadrobno nasekanými mandlemi a vložíme do vyhřáté trouby. Při 190 °C ji pečeme asi 15 minut. Poté teplotu snížíme na 160 °C a vánočku 30 minut dopékáme.



Perníková chaloupka

Doba přípravy
150 minut

Rozpis na 1 kus :

Těsto:

- 80 g hery
- 840 g hladké mouky
- 450 g moučkového cukru
- 6 lžičce medu
- 3 lžičce rumu
- 2 lžičce jedlé sody
- 1 balíček perníkového koření
- 4 vejce
- **Bílková poleva na zdobení:**
- 1 bílek
- 150 g moučkového cukru

- 1 lžička citronové šťávy

Šablona na chaloupku:

- Dvě stěny: 21x10 cm
- Dvě stěny se štítem: šířka 16 x výška 10, výška štítu 8 cm
- Dva díly na střechu: 23x13 cm
- Dveře 5 x 7
- Spodní díl 35 x 30 cm

1 Heru nakrájíme na malé kousky, přidáme prosátou mouku s moučkovým cukrem, med, rum, sodu, koření a vejce. Všechny suroviny smícháme a důkladně zpracujeme na tuhé těsto, které necháme 2 dny v chladu odležet.

2 Odleželé těsto rozválíme na plát silný 3 mm. Podle šablony z něj vykrájíme díly na chaloupku, ve kterých vyřízeme otvory pro okna a dveře. Ze zbylého těsta vykrájíme hvězdy různých velikostí na stromky a malé perníčky na ozdobení.

3 Vše rozložíme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 20 minut. Po upe-

čení necháme vychladnout na kovové mřížce.

4 Z bílku, moučkového cukru a citronové šťávy vymícháme hladkou bílou polevu na zdobení. Naplníme ji do malého papírového sáčku a nejdříve slepíme strany a podstavec chaloupky. Necháme asi hodinu zatuhnout a pak slepíme střechu. Na hřeben střechy přilepíme malé perníčky. Znovu necháme asi hodinu zatuhnout a nakonec ozdobíme celou chaloupku podle vlastní fantazie.

5 Stromky slepujeme od největší hvězdy po nejmenší. Nakonec vytvoříme sáčkem z bílkové polevy rampouchy.



BENU+
Vaše zdraví si bereme na starost!

Pod našimi křídly
najdete tu nejlepší sváteční
nabídku pro vaše blízké

sleva
150 Kč
vánoční balení



Proenzi® Intensive
120 + 60 tablet

Doplňky stravy.

749 Kč
599 Kč



Eucerin® HYALURON-FILLER + Elasticity
denní krém, 50 ml

+ noční krém, 50 ml
Kosmetika.

sleva
200 Kč
vánoční kazeta

1499 Kč
1299 Kč



-20%



GS Extra Strong Multivitamin
60 + 60 tablet

Doplňky stravy.

439 Kč
349 Kč

Běžné ceny se mohou v jednotlivých lékárnách BENU lišit. Produktová nabídka platí od 1. 12. do 31. 12. 2019 nebo do vyprodání zásob. Vždy si pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Cílem tohoto informačního letáku není podpora zvýšeného užívání léků. Doplnky stravy nenahrazují pestrou stravu ani zdravý životní styl. V některých lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku. Informujte se ve své lékárně o dostupnosti zboží. Platí pouze v kamenných lékárnách BENU. Případné změny a tiskové chyby jsou vyhrazeny.



Bageta s granátký z vinné klobásy a se zeleninou

Doba přípravy
35 minut

Rozpis na 4 porce:

- 500 g vinné klobásy
- sůl mletý černý pepř
- 1-2 vejce
- 3 lžičky hladké mouky
- 5 lžic strouhanky
- olej na smažení
- 1 bageta
- 50 g cherry rajčátek
- několik listů salátu
- 1 chemicky neošetřený citron

1 Vinnou klobásu vymačkáme ze střívka do mísy, osolíme a opeříme. Hmotu důkladně promícháme a navlhčenými rukama z ní tvarujeme malé placičky.

2 Placičky nejprve obalíme v mouce, pak v rozšlehaném vejci a nakonec ve strouhance. V hlubší pánvi rozpálíme olej a obalené placičky v něm osmažíme po obou stranách dozlatova. Granátky vyjmeme a dáme na talíř s papírovým ubrouskem, který

odsaje přebytečný tuk.

3 Bagetu podélně rozkrojíme a pak ještě překrojíme napůl, takže vzniknou 4 kusy. Bagetu dáme opéct do vyhřáté trouby.

4 Rajčátka omyjeme a rozpůlíme. Salátové listy opereme a natrháme na menší kousky. Citron omyjeme a nakrájíme na plátky. Bagetu obložíme připravenou zeleninou, citronem a osmaženými placičkami. Ihned podáváme.



Medové perníčky ze žitné mouky

Doba přípravy
50 minut

Rozpis na 30 kousků :

- Těsto:**
- 450 g celozrnné žitné mouky
 - 180 g třtinového cukru
 - 1/2 sáčku perníkového koření
 - 1 lžička nastrohané citronové kůry
 - 1 lžička jedlé sody
 - 2 lžičky medu
 - 2 vejce
 - 130 g sádla
 - hladká mouka na vál
- Dohotovení:**
- 100 g moučkového cukru
 - 1 lžička citronové šťávy

1 Mouku prosejeme do mísy. Přisypeme cukr, perníkové koření, citronovou kůru a sodu. Přidáme med, vejce a sádlo. Vypracujeme hladké těsto a na noc ho uložíme do chladna proležet.

2 Proleželé těsto rozválíme na pomoučněném válu na plát silný asi 5 mm a formičkami z něj vykrájíme různé tvary.

3 Perníčky rozložíme na vymazaný plech a vložíme do vyhřáté trouby. Při 190 °C je pečeme asi 15 minut.

4 Z bílku, cukru a citronové šťávy utřeme lesklou hladkou polevu. Přendáme ji do cukrářského sáčku a vychladlé perníčky jí ozdobíme dle fantazie.



Řepkový olej prospívá zdraví

ZELENINOVÝ SALÁT, MAJONÉZA, PALAČINKY ČI TĚSTOVINY. TO VŠECHNO LZE PŘIPRAVIT S KVALITNÍM ŘEPKOVÝM OLEJEM A PŘITOM ZACHOVAT ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY.

Řepkový olej patří mezi jedničky mezi rostlinnými oleji. Díky vyváženému poměru omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin a nízkému obsahu nasycených mastných kyselin je považován za velmi hodnotnou potravinu pro lidskou výživu. V evropských zemích dávají spotřebitelé řepkovému oleji výraznou přednost. V české kotlině je zatím postoj vůči řepce mírně skeptický, neboť zde stále převažuje předsudek o problematických vlastnostech řepkového oleje.

Nicméně za posledních pětadvacet let dosáhla šlechtitelská práce výrazného pokroku a omezila negativní vlastnosti řepkového oleje na minimum. Moderní odrůdy řepky tak poskytují kvalitní olej, který dokáže konkurovat dokonce i svému olivovému protějšku. Tučky hrají nepostradatelnou úlohu ve výživě lidí a nelze je jednoznačně rozdělit na dobré a špatné. Ovšem můžeme si dovolit je rozdělit na tučky více či méně vhodné pro zdravou výživu.

Součástí každého jídelníčku jsou jak nasycené mastné kyseliny, tak kyseliny nenasycené. Nasycené mastné kyseliny se vyskytují především

v živočišných produktech, ztužených rostlinných tucích, náhražkách čokolády a podobně. Při jejich štěpení dochází k uvolňování mnohem většího množství energie než u nenasycených mastných kyselin, a způsobují proto energetickou nerovnováhu v organismu. Na druhou stranu jsou nedílnou součástí fyziologických procesů organismu, jako je třeba syntéza hormonů. Oproti tomu nenasycené mastné kyseliny jsou součástí většiny rostlinných olejů. Ve vhodném poměru mají pozitivní vliv na odbourávání cholesterolu v organismu a správnou činnost kardiovaskulárního systému. Patří mezi ně krom jiných také esenciální mastné kyseliny omega-3 a omega-6, které lidský organismus neumí vyrobit, a proto je musíme přijímat potravou.

Tyto mastné kyseliny mají význam pro pružnost buněčných membrán, například srdečních cév. V řepkovém oleji Rapso tvoří asi třicet procent právě omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, a to nejlépe v ideálním poměru dvě ku jedné. Tvoří tak stabilní komplex nenasycených mastných kyselin pro naši výživu. Díky šetrnému zpracování si řepkový olej zachovává vysoký podíl vitamínu E. Má neutrální chuť a můžete jej použít jak ve studené, tak také v teplé kuchyni. Řepkový olej je žádaný. Žlutých polí po celé zemi je každoročně velké množství. Řepkový olej Rapso je k dostání na prodejnách Billa, Globus a Makro.



Rapso®

- **vysoce hodnotný olej pro zdravou výživu**
- **100% čistý řepkový olej šetrně lisovaný**
- **vhodný do salátů, na vaření, pečení a fritování**
- **dlouhodobé obchodní smlouvy s vybranými rakouskými pěstiteli**

čistý řepkový olej z Rakouska

Další informace si můžete vyžádat u VOG, s.r.o., Všechnomy 43, 251 63 Strančice, tel.: 323610511 nebo na www.vog.cz

Lehký bramborový salát s ředkvičkami

Doba přípravy
40 minut

Rozpis na 4 porce:

- 8 menších brambor
- 1 svazek ředkviček
- 1 jarní cibulka
- 150 g sterilované kukuřice
- 1 hrst rukoly
- 1 svazek bazalky
- 1-2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 50 g mandlí
- sůl mletý černý pepř
- 200 g mozzarely (malé kuličky)

1 Brambory očistíme kartáčkem pod tekoucí vodou a ve slupce uvaříme doměkka. Scedíme je a necháme mírně zchladnout. Pak je oloupeme, nakrájíme na kostky a dáme do mísy.

2 Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na kolečka. Jarní cibulku očistíme a nakrájíme na drobné kousky. Kukuřici necháme okapat. Rukolu opláchneme a vodu vytřepeme. Vše přidáme k bramborám

a promícháme. Salát osolíme a opeříme.

3 Bazalku natrháme. Česnek oloupeme. Bazalku, česnek, lžíci oleje a mandle rozmixujeme najemno, osolíme a opeříme. Bazalkové pesto dáme do mísky.

4 Mozzarellu necháme okapat a kuličky obalíme v pestu. Bramborový salát rozdělíme do misek, přidáme obalenou mozzarellu a přelijeme zbylým olivovým olejem.



Mrkvový závin s jablky

Doba přípravy
90 minut

Rozpis na 20 kousků :

- | Těsto: | Náplň: |
|-----------------------------|-----------------------------|
| • 1 větší mrkev | • 1500 g jablek |
| • 250 g polohrubé mouky | • 100 g krupicového cukru |
| • 1 vanilkový cukr | • 2 vanilkové cukry |
| • 250 g pomazánkového másla | • 2 lžičky skořice |
| • 1 žloutek | • 50 g rozinek |
| • moučkový cukr na posypání | • 50 g vlašských ořechů |
| | • 100 g strouhanky |
| | • 50 g másla |
| | • 100 ml mléka nebo smetany |

1 Mrkev očistíme a nastrouháme najemno. Mouku promísíme s vanilkovým cukrem. Přidáme pomazánkové máslo, žloutek a mrkev. Vypracujeme hladké těsto a v chladu ho necháme 30 minut proležet.

2 Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na silnější plátky. V míse je promícháme s cukrem, vanilkovými cukry, skořicí, rozinkami a nadrobno nasekanými ořechy.

3 Z proleželého těsta rozválíme na pomoučněném válu

2 tenké pláty. Po celém povrchu je posypeme strouhankou a poklademe jablečnou směsí. Svineme je a na koncích založíme dospod.

4 Záviny přeneseme na plech vyložený pečicím papírem. Potřeme je rozpuštěným máslem, několikrát propícháme vidličkou a vložíme do vyhřáté trouby. Při 170 °C je pečeme asi 50 minut. Během pečení je potíráme mlékem nebo smetanou, aby těsto nepopraskalo.



Vánoční chlebíček s marcipánem

Doba přípravy
90 minut

Rozpis na 20 kousků :

Těsto:

- 200 g másla
- 150 g moučkového cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 4 vejce 150 g bílého jogurtu
- 350 g hladké mouky
- 50 g solamylu
- 50 g kaka
- 100 g hořké čokolády na vaření

- 100 g mandlí
- tuk a hrubá mouka na formu

Dohotovení:

- 150 g marcipánové hmoty
- moučkový cukr na podsypání
- 1 lžička medu
- zlaté perličky

1 Máslo utřeme s cukrem a vanilkovým cukrem do pěny. Za stálého šlehání přidáváme postupně žloutky a pak bílý jogurt. Z bílků ušleháme pevný sníh. Obě hmoty spojíme a nakonec zlehka vmícháme prosátou mouku se solamylem, kakaem, na kousky nakrájenou čokoládu a celé oloupané mandle.

2 Hotové těsto naplníme do formy na biskupský chlebíček, kterou jsme předem vymazali tukem a vysypali hrubou moukou. Pečeme v předehřáté

troubě při 150 °C asi 50 minut. Po upečení necháme ve formě krátce vychladnout, vyklopíme na kovovou mřížku a necháme vychladnout úplně.

3 Marcipánovou hmotu rozválíme na vále posypaném moučkovým cukrem na plát silný 3 mm a chlebíček jím potáhneme. Na povrch si větší formičkou ve tvaru hvězdičky vyznačíme obrys ozdoby, potřeme jej medem a obvod vyskládáme zlatými perličkami.



29-30/11
Evropské trhy

Vánoce každý víkend
trochu jinak

13-14/12
Etické trhy

06-07/12
Latinsko-americké trhy

20-21/12
Tradiční české trhy

Vánoce v Pražské tržnici



Advent / Pá+So / 09-19 hodin před Halou 22

Dobroty / Dárky / Drinky / Dětské dílny



Třené pečivo z lískových oříšků

Doba přípravy
60 minut

Rozpis na 40 kousků :

Těsto:

- 250 g másla
- 150 g lískových oříšků
- 250 g moučkového cukru
- 2 vejce
- 300 g hladké mouky
- 100 g škrobové moučky (vanilkový pudink)

- 1 lžička skořice
- sůl

Dohotovení:

- 100 g mléčné čokoládové polevy

1 Máslo nakrájíme na malé kousky a necháme změkchnout při pokojové teplotě. Pak přidáme moučkový cukr a utřeme do pěny. Do utřeného másla s cukrem postupně za stálého tření přidáme vejce, špetku soli a lžičku mleté skořice. Nakonec vmícháme prosátou mouku se škrobovou moučkou a jemně nastrouhané oříšky.

2 Těsto naplníme do cukrářského sáčku s řezanou trubičkou a ihned stříkáme na

plech vyložený pečicím papírem srdíčka nebo jiné tvary. Těsto také můžeme zpracovávat strojkem na cukroví.

3 Pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 15 minut.

Po upečení necháme krátce vychladnout na plechu a pak přendáme na kovovou mřížku a necháme vychladnout úplně. Polevu rozeřijeme na vodní lázni a srdíčka v ní namáčíme do poloviny. Necháme ztuhnout.



VAŠE NOVÁ PRÁCE

OBCHODNÍ ZÁSTUPCE – DENÍK METRO

Jsme tým obchodního oddělení jedné z nejsilnějších mediálních skupin na českém trhu a jsme na to hrdí. Náš výsledek práce je viditelný a mnohdy i hmatatelný – a to v deníku i magazínu Metro. Chcete společně s námi utvářet vzhled našich novin i webu? Tak čtěte dál!

Budete se s námi realizovat v(e):

- komunikaci se stávajícími klienty, se kterými udržujeme dlouhodobé vztahy
- aktivním vyhledávání nových obchodních příležitostí, jimiž si budete rozšiřovat své stávající portfolio
- mediálním poradenstvím v oblasti inzerce
- správě obchodního případu od A do Z a v komunikaci s ostatními odděleními

Chceme vás mezi sebe, protože:

- máte obchodní talent a baví vás komunikace s lidmi
- jste týmový hráč a dokážete táhnout za jeden provaz i ve chvílích, kdy by ostatní již „přetahovanou“ vzdali
- cítíte touhu se nadále vzdělávat a stát se tím nejlepším z nás
- PC berete jako nedílnou součást vašeho života
- máte zájem prožívat svůj pracovní den v kanceláři i mimo ni

Máme pro vás:

- samostatnou a různorodou práci na zaměstnanecký poměr
- moderní pracovní prostředí s výbornou dopravní dostupností
- nás - přátelský kolektiv, který je mnohdy k nezaplacení
- fixní základní mzdu, pohyblivou složku a provize včetně kvartálních a ročních bonusů
- propracovaný adaptační proces, takže vás do vody nehodíme
- možnost kariérního růstu, pokud o něj budete stát
- příležitost podílet se na klíčových kampaních v regionu
- spoustu benefitů (5 týdnů dovolené, 2 dny sick days, stravenky, mobilní telefon a notebook)
- systematické profesní vzdělávání a příspěvky, multisport karta, příspěvek na sport a kulturu
- zvýhodněné pojištění, zajímavé mobilní tarify pro celou vaši rodinu
- firemní akce, volné vstupy do ZOO a mnoho dalšího)

Své nabídky posílejte na Katerina.Cedzova@mafra.cz

metro® | DENNĚ TVĚ

Figurky a kostky z marcipánu

Doba přípravy
50 minut

Rozpis na 16 kousků :

- 400 g marcipánové hmoty
- po kapce různých potravinářských barev (růžová a žlutá)
- 120 g mandlí v čokoládě nebo oloupaných mandlí
- 100 g tmavé čokoládové polevy
- 20 g bílé čokoládové polevy

1 Marcipánku dobře zpracujeme. Oddělíme asi 150 g hmoty a rozdělíme ji na poloviny. Každou obarvíme jinou potravinářskou barvou a vymodelujeme z ní 8 malých figurek.

2 Zbylou mandlovou hmotu rozdělíme na 16 kousků. Do každého vmáčkneme mandli a vytvoříme kostku. Pokud se hmota při zpracování příliš

lepí, posypeme ji moučkovým cukrem.

3 Kostky necháme asi hodinu zaschnout. Pak polovinu z nich namočíme do rozehřáté tmavé polevy a necháme ztuhnout. Zbylé kostky ponecháme bílé.

4 Nakonec na kostky namalujeme tečky, na tmavé bílou polevou a na bílé tmavou.



HELLO VÁNOCE!

Radosti není nikdy dost, a tak jsme ji letos nadělovali hned dvakrát. I díky nám si řada našich klientů splnila svá přání a navíc jsme společně pomohli tam, kde bylo potřeba.

Hello
bank!

by Cetelem

Přejeme vám radostné Vánoce
a vydařený rok 2020.

www.hellobank.cz

Salát mimóza

Doba přípravy
50 minut

Rozpis na 6 porcí :

- 2 brambory
- 2 mrkve
- 1 cibule
- 200 g rybiček v oleji
- 3 vejce
- 100 g majonézy
- sůl

Na ozdobu:

- 1 uvařený bílek
- 2 sušené švestky
- 1 jarní cibulka
- několik lístků hladké petrželky
- hrst zrněk granátového jablka

1 Brambory uvaříme ve slupce, necháme zchladnout, oloupeme je a nakrájíme na plátky. Mrkev oškrábeme, uvaříme na skus a nastrouháme. Oloupanou cibuli nakrájíme najemno. Rybičky rozmáčkáme vidličkou.

2 Vejce uvaříme natvrdo, ihned je zchladíme studenou vodou a oloupeme. Vejce rozpůlíme a žloutky vyjme. Žloutky a bílky odděleně nastrouháme.

3 Salát tvoříme z jednotlivých vrstev, přičemž každou vrstvu kromě rybiček trochu osolíme a potřeme majonézou. Na dno

mísy rozdělíme rybičky, na ně nasekané bílky, pak přijde strouhaná mrkev. Tu posypeme cibulí a na ni rozložíme brambory a poslední vrstvu tvoří žloutky.

4 Salát dáme na 1-2 hodiny do chladničky rozležet a zdobíme ho až před podáváním - z nastrouhaného bílku vytvoříme kmeny břízy, které poklademe nudličkami sušených švestek. Zelenou část jarní cibulky nasekáme najemno a naaranžujeme jako listí. Lístky petrželky poslouží jako tráva. Z proužků cibulky a zrněk granátového jablka uděláme květiny.



Ořechové bábovičky s ledovou polevou

Doba přípravy
70 minut

Rozpis na 10 kousků :

Těsto:

- 230 g másla
- 200 g moučkového cukru
- 2 sáčky vanilkového cukru
- 4 vejce
- 100 g crème fraiche
- 100 g vlašských ořechů
- 50 ml rumu
- 350 g polohrubé mouky
- sůl
- 1 sáček kypřicího prášku

- tuk a hrubá mouka na formičky

Poleva:

- 100 g moučkového cukru
- 1 lžice citronové šťávy

Dohotovení:

- 50 g marcipánové hmoty
- trochu růžové potravinářské barvy

1 Změklé máslo nakrájíme na malé kousky. Přidáme oba cukry a utřeme do pěny, do které postupně zapracujeme všechny žloutky. Pak vmícháme crème fraiche a najemno nastrouhané ořechy. Z bílků vyšleháme pevný sníh a střídavě s rumem a s prosátou moukou smíchanou se špetkou soli a kypřicím práškem přidáme do máslové pěny. Vše dobře promícháme.

2 Formičky na bábovičky vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou. Těsto naplníme

do formiček asi do dvou třetin a pečeme v předehřáté troubě při 160 °C asi 30 minut. Po upečení necháme ve formičkách krátce vychladnout a pak vyklopíme na kovovou mřížku.

3 Moučkový cukr smícháme s citronovou šťávou a 4 lžicemi horké vody. Mícháme tak dlouho, až vznikne hladká lesklá poleva. Povrch bábovek polijeme polevou (měla by stékat do tvaru rampouchů) a ozdobíme hvězdičkami, vykrájenými z růžově obarvené marcipánové hmoty.



Chraňte se před smogem, inverzí a mikročásticemi...

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!

vánoční tip pro zdraví



Proč ionizovat vzduch?

- » Zlepšíte dýchání,
- » odstraníte alergeny a prach,
- » ničíte viry a bakterie,
- » snížíte působení radonu,
- » zlepšíte koncentraci a paměť,
- » zlepšíte pracovní výkonnost,
- » zkvalitníte spánek,
- » zmírníte depresivní stavy,
- » podpoříte růst rostlin.

cena 3.490 Kč/ks
cena 3.290 Kč/ks od 2 ks



VÍTEŽ ANKETY PRODUKT ROKU 2015, 2016, 2017, 2018



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.



Nejprodávanejší značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V červnu 2019 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 1016 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Až 70 % Čechů dýchá škodlivý vzduch! Od roku 2006 zemřelo kvůli znečištěnému ovzduší bezmála 34 tisíc Čechů a další tisíce lidí se musely léčit v nemocnicích. Vysoké koncentrace polévatého prachu, chemikálií a jiných nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Hygienici v těchto dnech bijí na poplach a doporučují nevětrat. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

V moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudypřítomných roztoků – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi.

V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let

Nemocné domy: Aniž si to uvědomujeme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov. Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, utěsněná okna, běžící klimatizace, vaření na plyn, syntetické koberce, televize, monitory, kopírky a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80 % života – zdraví škodlivé prostředí!

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250

záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese, u vodopádů) dýcháme vzduch s koncentrací až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Dárek ZDARMA!

Ionic-CARE FF-210 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříň v hodnotě 450 Kč zdarma!

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



kód TG3

Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

Akce doprava a dárek zdarma platí do 31.12.2019

volejte zdarma 800 112 111

www.ionic-care.cz

NOVÝ PEUGEOT 208 UNBORING THE FUTURE



5 LET*
ZNAČKOVÉ
ZÁRUKY

PEUGEOT i-COCKPIT® 3D
POLOAUTONOMNÍ ŘÍZENÍ
AUTOMATICKÁ 8st. PŘEVODOVKA

MOTION & e-MOTION



PEUGEOT

Poznejte nový Peugeot 208, neudolatelný městský vůz budoucnosti! Vaši pozornost okamžitě upoutá design karoserie s dravým světelným podpisem tvořeným Full LED světlomety s typickou kresbou tří lvích drápů. Futuristického ducha vozu potvrzují technologie nejnovější generace, jako je například vyvýšená digitální přístrojová deska PEUGEOT i-Cockpit® 3D, zobrazující informace ve formě hologramu přímo do zorného pole řidiče, nebo 10" dotykový HD displej s navigací 3D. Dokonalý komfort a zážitek z jízdy vám umožní nová automatická 8st. převodovka EAT8 v kombinaci s výkonnými, ale zároveň úspornými motory! Nový Peugeot 208 vám otevře éru poloautonomního řízení díky řadě bezpečnostních a asistenčních systémů. Vítejte v nové éře!

PEUGEOT DOPORUČUJE TOTAL PEUGEOT FINANCE by ESSOX Spotřeba a emise CO₂ modelu 208 v kombinovaném provozu 3,2–4,5 l/100 km, 84–101 g/km. Foto je pouze ilustrativní. * Pětiletá značková záruka se skládá z běžné dvouleté záruky a následně ze servisní smlouvy Optiway Garantie na další 3 roky / do najetí 60000 km.