

TESCO



MAGAZÍN

LETO 2022



Grilovanie, ktoré
rozpáli všetky
zmysly, str. 10

Plant Chef

Bezmäsité pochúťky
aj na váš gril, str. 52

TESCO
finest★

5-chodové menu
párované s vínami,
str. 30

BEŽNÁ CENA 1,19 €

ZA 1 CENT S KARTOU CLUBCARD



-30%
CUKRU

MENEJ
CUKROVANIA
VIAC
LÁSKY

omelých
bez sladidiel





Tiež už vo vzduchu cítite leto s vôňou grilovaných jedál a koktailov? Konečne je hodovanie pod holým nebom príjemné a my sme nadšení, že vám môžeme priniesť mnoho tipov, ako si užiť slnečné dni plnými dúškami.

Máme pre vás niekoľko lahôdok, ktoré skvele naštartujú vaše leto. Poradíme vám napríklad, ako pripraviť gurmánsku letnú grilovačku, ktorú si môžu užiť naozaj všetci bez ohľadu na to, či obľubujú mäso, alebo radšej siahnu po nemäsovej alternatíve. Vyskúšajte náš hubový Plant Chef burger! Milovníci mäsa, naopak, ocenia našu klasiku steak Porto. Ľudí s potravinovými alergiami prekvapíme nápadmi bez gluténu a laktózy.

K dobrému jedlu patrí aj kvalitné víno. Spolu s produktmi Tesco Finest vám predstavíme ideálne menu na horúce letné dni a vína, ktoré s ním vytvoria dokonaly pár. Určite si nenechajte ujsť veľmi lahodné čokoládové lávové tortičky skombinované s vínom Porto.

S travelbloggerkou Ankou Onderkovou vás zoberieme na cestu po slnečnom Albánsku a pripojili sme aj niekoľko kulinárskych inšpirácií z farebného Balkánu.

A ako vždy myslíme aj na našu prírodu, preto sa nezabudnite pozrieť na naše tipy na udržateľnejšiu grilovačku. S environmentalistkou Janou Půlpánovou si povieme, čo je to greenwashing a ako sa zorientovať v labyrinte ekocítniek.

Inšpirujte sa, objavujte a vychutnávajte si leto naplno spolu s nami!

DAGMAR MCILIN

PARTNERI VYDANIA:



NÁZOV • TESCO MAGAZÍN
PERIODICITA VYDANIA • 4x ročne
OZNAČENIE REGIONÁLNEJ MUTÁCIE • slovenské
ČÍSLO VYDANIA • 27/2022
DEŇ VYDANIA • 20. 5. 2022
EVIDENČNÉ ČÍSLO • MK ČR E 22295
VYDAVATEĽ • Tesco Stores ČR, a. s.,
Vševická 1527/68b, 100 00 Praha 10,
www.tescocz.cz
IČO • 45308294
VEDÚCI PROJEKTU • Dagmar McLin
DOHLAD NAD PROJEKTOM • Miroslav Černý
REALIZÁCIA PROJEKTU • SKVIAK, www.skviak.cz
REDAKČNÁ RADA • Ivana Martinková, Jana
Gajdošková
VÝZNOVÝ EXPERT • Mgr. Zuzana Šatňáková
PRÍPRAVA RECEPTOV • Martina Papajová
SAZBA & GRAFICKÁ ÚPRAVA • Petra Jelínková
FOTOGRAFIE • Marek Kučera
FOODSTYLING • Petra Frijšlová
PHOTO SHOOT ART DIRECTION • Veronika
Zdvihalová
ÚPRAVA FOTOGRAFIÍ • Pavel Chlebavský
TLAČ & VÁZBA • Whitland Centrálna Európa
REKLAMA • Hana Mladíková
E-mail: hana.mladikova@tescomagazin.cz
REDAKČIA KONTAKT •
vasenzory@tescomagazin.cz

Redakcia nevracia neobjednané materiály a vyhradené sú právo na skorovanie a redigovanie zaslaných textov. Vydavateľ neodpovedá za pravdivosť informácie zverejnenej v opravu, odpovedi, dodatočnom oznámení, inzercii a za klamlivú alebo porovnávaciu reklamu. Šírenie redakčného materiálu bez súhlasu vydavateľa je zakázané. Akciové ponuky platia za podmienok v nich uvedených, výlučne počas obdobia trvania akcie alebo do vyčerpania zásob. / Produkty s cenou bez hviezdčičky nie sú dostupné v sieti Tesco. Tesco Magazin nematrňuje lekárske pôsobenie, je jedine zdrojom informácií. V prípade zdravotných problémov sa poraďte so svojim lekárom. Fotografie použité v magazíne: F&F, fotobankia Shutterstock.com, Stock Food, tlačové správy. Fotografie jedál zobrazujú príklad serifikovania.

Termín platnosti časopisu:

od 20. 5. do 18. 8. 2022

Produkty, ktoré majú cenu s hviezdčičkou, sú dostupné v sietiach Tesco len do vyčerpania zásob.

Jesenné vydanie Tesco magazínu

v predaji už od 19. 8. 2022.



V magazíne sú použité ilustračné obrázky. Magazín obsahuje aj informácie o alkohole. Tieto strany sú určené len osobám starším ako 18 rokov. Upozorňujeme, že alkohol ohrozuje zdravie. Aj malé množstvo alkoholu škodí tehotným ženám a je nebezpečné pre vodičov. Osobám mladším ako 18 rokov alkohol nepredávame. Uvedené ceny sú v €. www.tescocz

V letnom čísle nájdete

ROZHOVOR

- 6 Ísť tam, kde fúka vietor
Rozhovor s influencerom
Milanom Bez Mapy

PRÁVE V SEZÓNE

- 10 Grilovanie, ktoré rozpáli
všetky zmysly
- 38 Ovocie zo slovenských
sádov. Zdravé, chutné,
šťavnaté
- 40 Gaspacho, polievka na
horúce dni
- 56 Grilujeme s deťmi!
- 76 Zmrzlinové osvieženie

TIPY A TRIKY

- 30 5-chodové menu
párované s vínam
- 46 Potvrdené! Ocenené
steaky v súťaži *World
Steak Challenge* nájdete
v Tesco
- 60 Zdravé a osviežujúce
občerstvenie
- 64 Recept na vydarený
piknik
- 68 Domáce dipy, omáčky
a čatni
- 72 Dobroty, ktoré patria
k letu
- 74 Lahodné vína s dušou
Slovenska
- 80 Domáce sirupy

DOBRE PRE VÁS, DOBRE PRE PLANĚTU

- 48 11 + 1 tip, ako usporiadať
udržateľnejšiu grilovačku



23

- 52 Bezmäsité pochútky
aj pre váš grill
- 70 Recyklovateľné obaly
pre vaše pohodlie
a čistejšie životné
prostredie
- 84 Ako sa lepšie orientovať
v ekoznačení?
- 86 PURITY VISION Česká
prírodná Fair trade
kozmetika

MEDZINÁRODNÉ CHUTE

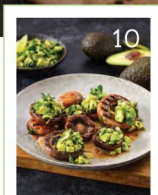
- 26 Balkánske inšpirácie

ZDRAVIE A POHODA

- 92 Ako sa chrániť pred
úpalom
- 94 Leto v Albánsku
- 100 5 adrenalínových
športov, ktoré vás
zaručene dostanú

DIY

- 102 Myslite ekologicky,
pomôžete nielen
prírode, ale i seba



10

HLAVNÁ TÉMA

Grilovanie, ktoré rozpáli
všetky zmysly

SOBERANO
BRANDY
SOLERA

SOBERANO
BRANDY
RESERVA
5

Jahodový Brandy Bowler

4 cl Soberano 5 Brandy Reserva
3 cl Jahodový sirup Giffard
Šumivé víno/Sóda
Dekorácia: jahoda, mäta

SOBERANO
BRANDY

DEMANOVKA

**NA RODINNÉ
PRIATEĽSTVÁ**

DEMANOVKA
BRANDY

DEMANOVKA
BRANDY

DEMANOVKA
BRANDY

18+ **PI**
PILNÉ
PILNÉ

Pripíme si na výnimočné
chvilé v kruhu rodiny

www.demanovka.sk

Ísť tam, kde **fúka** **vietor...**

MILAN BEZ MAPY PATRÍ
MEDZI NAJČÍTANEJŠIE
CESTOVATEĽSKÉ
BLOGY NA SLOVENSKU.
JEHO AUTOROM
JE MLADÝ SLOVÁK
MILAN, KTORÝ MINULÝ
ROK DEBUTOVAL SO
SVOJOU KNIHOU
INFLUENCER,
V KTOREJ ODKRÝVA
ZÁKULISIE ZO ŽIVOTA
INFLUENCERA.
V ROZHOVORE
NÁM PREZRADIL,
AKO VZNIKOL JEHO
BLOG, KTORÁ
KRAJINA HO NAJVIAC
OČARILA A AKÉ
NAJNEZVYČAJNEJŠIE
JEDLO NA SVOJICH
CESTÁCH OCHUTNAL.



Foto: Milan Bez Mapy

Už deväť rokov sa živíte písaním blogu o cestovaní. Ako ste sa dostali k tejto práci?

Vzniklo to úplne náhodou, keď som bol na študijnom pobyte v Estónsku.

Bolo to v čase, keď všetci chodili na študijné pobyty do Prahy alebo do Viedne a nikto netušil, ako to v Estónsku vyzerá. V jednu noc som nemohol spať, tak som si založil blog a napísal jeden článok o tejto krajine. Popritom som zistil, že písanie ma celkom baví, začal som písať viac a neskôr sa z toho blogu stal jeden z najčítanejších na Slovensku a moja práca na plný úväzok.

Ako vznikol názov blogu Milan Bez Mapy? Cestujete vždy bez mapy?

Pôvodne som používal len názov Bez mapy a bola to prvá vec, ktorá mi napadla tú noc v Estónsku. Význam tohto názvu som hľadal do dátumu, pretože sa ma na ten názov ľudia pýtali. Je to vlastne slobodné cestovanie bez nejakých nalainkovaných itinerárov. Keď sa mi niekde páči, ostane tam dlhšie, keď sa mi nepáči, poberiem sa odtiaľ preč. Jednoducho idem, kde fúka vietor. Bez mapy však necestujem. Keď som v nejakom cudzom meste, tak mám v mobile vždy uložené nejaké zaujímavé miesta, ktoré chcem vidieť.

Pôvodne ste vyštudovali záhradnú architektúru. Plánujete sa k tejto práci ešte vrátiť?

Niežby som neplánoval, ale aktuálne to nie je moja priorita. Na Slovensku ľudia skôr investujú do zariadenia bytu ako do záhrady. Skôr by ma bavilo venovať sa krajinskej architektúre, ako je na príklad plánovanie miest, urbanizmus či vytváranie verejných priestorov. Myslim si však, že tento vlak mi už ušiel.

Ktorá krajina vás počas vašich ciest očarila najviac?

Rozhodne to bola Argentína, pretože je to obrovská krajina, ktorá zaberá polovicu juhoamerického kontinentu, vďaka čomu v nej nájdeme všetky prírodné pásma – od dažďových pralesov cez husté lesy, ktoré pripomínajú naše hory, púšte, lyžiarske strediská, mestá až po pláže... Takže úplne všetko.

Existuje, naopak, nejaká krajina, do ktorej by ste sa už nikdy nevrátili?

Takáto krajina neexistuje. Samozrejme, niekde sa mi páči viac, inde menej, ale krajina, do ktorej by som sa nikdy nevrátil, nie je.

Počas cestovania máte možnosť ochutnať rôzne miestne špeciality. Ktorá kuchyňa vám najviac prirástla k srdcu?

Na prvom mieste sú dve krajiny – India a Mexiko. Na indickej kuchyni mi veľmi chutí syr paneer, omáčky a ryža. Vedel by som to jesť od rána do večera. A na mexickej kuchyni mám rád sviežosť a čerstvosť.

Aké najnevyčajnejšie jedlo ste počas svojej cesty ochutnali?

Najnevyčajnejšie boli múčne červy v Ázii, ktoré sa zajedali s pivom, a keď som do nich zahryzol, tak pekne praskli v ústach. Druhé najzvláštnejšie jedlo som ochutnal na Filipínach a boli to grilované kuracie nožičky na paličke. Ani jednému z týchto jedál som však neprišiel na chuť.

K letu neodmysliteľne patrí aj grilovanie. Aký máte k nemu vzťah?

Som veľmi veľký fanúšik grilovania, na moje narodeniny sa vždy robila grilovačka doma v záhrade. A grilovať by som vedel od rána do večera celý rok.

Čo všetko nájdeme na vašom grile? Čo by na ňom nemalo chýbať?

Jednoznačne sú to grilovacie párky. A potom syry. Tieto grilovacie produkty najradšej kombinujem s čerstvou zeleninou, so šalátmi – šopským alebo gréckym, v ktorom je feta syr a olivy. Je to taká vyvážená zdravá kombinácia.



Foto: Milan Bez Mapy



Ste rodený Bratislavčan. Ktoré miesta v Bratislave máte najradšej a ktoré by si žiadny cestovateľ rozhodne nemal nechať ujsť?

Odhliadnuc od absolútnej klasiky, ako je Staré Mesto, Bratislavský hrad, výhľady z neho a Sad Janka Kráľa, je to určite Danubiana. A teraz nemyslím len galériu, ale aj jej okolie. Na tomto mieste je Dunaj dosť široký, sú tam mariny, reštaurácie a krásne zákutia, kde sa dajú chytať ryby alebo sa môžete vozíť na člne. Ak má teda návštevník Bratislavu šťastie na krásny slnečný deň, určite mu odporúčam vybrať sa z centra mesta dole do mariny a dať si tam veľmi dobrý obed.

Minulý rok ste napísali knihu *Influencer*. Môžete nám priblížiť, čo ste prostredníctvom nej chceli čitateľom povedať?

Knihu *Influencer* som napísal počas pandémie a podnetom na jej vznik bolo, že ľudia majú vo zvyku influencerov dosť glorifikovať a pozeráť sa na nich ako na nejaké úžasné bytosti, ktoré prezentujú doko-

nalý životný štýl. Nehovorím, že to nie je realita, ale je to taká prikrlesaná realita. Tiež mám občas zlý deň alebo deň, keď sa mi nedarí, no neuvěřujem to na Instagrame. Kniha *Influencer* je vlastne taký zákulisný pohľad na to, čo sa deje v živote influencera po tom, keď pustí mobil z ruky. Ako sa vyrovnáva s nejakými hejterskými komentármi a čo všetko musí riešiť. Nie je nejakým cestopisom, aj keď v nej nájdete veľa zaujímavých a vtipných zážitkov z ciest.

Máte nejaký nespĺnený cestovateľský sen?

Na tohtoročné narodeniny si chcem splniť jeden z najväčších cestovateľských snov – ísť loďou do Ameriky po pôvodnej trase, ako sa plavil Titanic –, takže na prelome júla a augusta ma čaká sedem dní na oceáne bez internetu. Preplavím sa z Anglicka do New Yorku a vrátim sa lietadlom. Veľmi sa na to teším, lebo Queen Mary II. je svetoznáma loď, ktorá bola postavená presne na cestovanie medzi Európou a Amerikou. Myslím si, že to bude životný zážitok.

RECEPT PODĽA MILANA BEZ MAPY:

GRILOVANÝ ARGENTÍNSKY SYR PROVOLONE

🕒 Čas prípravy: 30 min.

🍴 Počet porcií: 4

NA CHIMICHURRI OMÁČKU POTREBUJEME:

- pol hrnčeka nadrobno nakrájaného petržlenu
- 1 lyžica nadrobno nakrájaného čerstvého oregana alebo 1 čajová lyžička sušeného
- 2 – 3 strúčiky cesnaku
- pol hrnčeka extra panenského olivového oleja
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- štipka mletej červenej papriky
- 1 lyžica červeného vínného octu
- 2 lyžice studenej vody

NA SYR POTREBUJEME:

- 225 g syra Provolone (plátok hrubý aspoň 2,5 cm)
- 1 lyžica nahrubo nakrájaného čerstvého oregana alebo 1 čajová lyžička sušeného
- pol lyžice mletej červenej papriky
- 1 bageta nakrájaná na kolieska, môže byť opečená

1. Pripravíme si chimichurri omáčku: V malej miske zmiešame petržlen, oregano, pretlačený cesnak, olivový olej, soľ, korenie, mletú červenú papriku, ocot a vodu. V prípade potreby zriedime zmes trochu vody, aby vznikla tekutá omáčka. Odložíme bokom, aby sa chute prepoili. Omáčku je možné pripraviť aj hodinu vopred.

2. Malú panvicu rozpálime na stredne vysokú teplotu. Keď je panvica horúca, položíme na ňu syr, posypeme ho polovicou oregana a mletou červenou paprikou.

3. Grilujeme asi 2 minúty, kým spodok nezačne hnednúť. Syr opatrne otočíme vareškou a opekáme ho ďalšie 2 až 3 minúty, kým druhá strana neznedne a syr nezačne vytekať. Preložíme ho na tanier a posypeme zvyšným oreganom a mletou červenou paprikou. Ihneď podávame s bagetou a chimichurri omáčkou.



Foto: Shutterstock

GRILOVANIE, KTORÉ ROZPÁLI VŠETKY ZMYSLY

Letná grilovačka je nielen obľúbenou udalosťou, ale aj skvelým spôsobom, ako rýchlo a bez väčšej námahy pripraviť chutné jedlo. Časy, keď na našich griloch kráľovalo len mäso, sú už dávno preč a dnes na nich dokážeme vyčariť tie najrozmanitejšie dobroty z najrôznejších surovín. Aké grilované jedlá teda budete podávať tento rok v lete? Inšpirujte sa našimi nápismi a vyskúšajte recepty, ktoré potešia nielen milovníkov tradičnej kuchyne, ale aj všetkých, ktorí neustále hľadajú nové chute.



**GRILOVANÉ KLOBÁSKY S BABY
PAPRIKAMI A NAKLADANOU
ZELENINOU, STR. 19**

**TOFU ŠPÍZY S CILI
A BROSKYŇOU, STR. 16**



PLJESKAVICA V PITA CHLEBE
S DOMÁCIM AJVAROM, STR. 16



CAMEMBERT FONDUE
S KARAMELIZOVANÝMI ORECHMI
A BRUSNICOVOU OMÁČKOU, STR. 13

ŠAMPIŇÓNY S MISO
MARINÁDOU A AVOKÁDOVOU
SALSOU, STR. 13



PORTO KRKOVIČKA SO ŠALÁTOM
Z GRILOVANEJ ZELENINY, STR. 20





SAMPIŇÓNY S MISO MARINÁDOU
A AVOKÁDOVOU SALSOU, STR. 13

◀ ŠAMPIŇÓNY S MISO MARINÁDOU A AVOKÁDOVOU SALSOU

🕒 Čas prípravy: 30 min.

🍽️ Počet porcií: 4



- 500 g Tesco Grill Master šampiňónov bielych • 80 ml rastlinného oleja
- 2 polievkové lyžice miso pasty
- 15 ml sójovej omáčky • 1 strúčik cesnaku • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia

AVOKÁDOVÁ SALSÁ:

- 1 väčšie avokádo • 60 ml rastlinného oleja • šťava z polovice citróna
- 15 ml červeného vínného octu
- asi 30 g čerstvej petržlenovej vňate
- 2 strúčiky cesnaku • štipka soli
- štipka mletého čierneho korenia

1. V miske zmiešame rastlinný olej, miso pastu, sójovú omáčku, pretlačený cesnak a mleté čierne korenie. Rozmiešame dohľadka. Šampiňóny umyjeme a poriadne osušime, odstránime stopky a hneďe vnútro. Namočíme ich na 10 minút do marinády.

2. Medzistým si pripravíme avokádovú salsu. V miske zmiešame rastlinný olej, citrónovú šťavu, vínný ocot, nadrobno našekanú petržlenovú vňať, pretlačený cesnak, soľ a mleté čierne korenie.

Avokádo zbavíme kôstky a šupky, dužinu nakrájame na malé kocky a pridáme do misky. Poriadne premiešame.

3. Šampiňóny vyberieme z marinády a na rozohriatom grile ich grilujeme 3 – 4 minúty z každej strany. Podávame s avokádovou salsou a so zvyškom miso dresingu.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energická hodnota	Belokoviny	Tuky	Sacharidy
447 kcal	14 g	32 g	24 g

▶ CAMEBERT FONDUE S KARAMELIZOVANÝMI ORECHMI A BRUSNICOVOU OMÁČKOU

🕒 Čas prípravy: 30 min.

🍽️ Počet porcií: 4



- 4 × 100 g Tesco Grill Master Camembert s brusnicovou omáčkou
- 2 vetvičky rozmarínu • 1 polievková lyžica olivového oleja • štipka soli
- štipka mletého čierneho korenia
- 1 čajová lyžička medu • 1 biela bageta francúzskeho typu

KARAMELIZOVANÉ ORECHY:

- 100 g vlašských orechov
- 2 polievkové lyžice medu
- 1 polievková lyžica masla

1. V malej miske zmiešame olivový olej, soľ, mleté čierne korenie a med. Vrchnú časť syrov narežeme (nie veľmi hlboko) do vzoru cik-cak a potrieme zmesou. Napicháme do nich kúsky rozmarínu. Zabalíme do alobalu.

2. Zabalení syr grilujeme 5 – 10 minút. Hotový ho opatrne položíme na tanier, aby sa neroztekol.

3. Medzistým si skaramelizujeme vlašské orechy. Maslo roztopíme na miernom ohni na panvici. Vmiešame med a potom orechy. Za stáleho miešania opekáme na stredne silnom ohni 5 minút. Presuneme ich na tanier vystávaný papierom na pečenie, aby sa pri chladnutí nezlepili.

4. Bagetu si nakrájame na tenké plátky a opekáme ju na grile z každej strany 2 minúty.

5. Ešte teplý syr navrstvime so skaramelizovanými orechmi a brusnicovou omáčkou. Opečené bagetky namáčame do roztečeného syra.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energická hodnota	Belokoviny	Tuky	Sacharidy
827 kcal	33 g	44 g	73 g



TIP: Tesco Grill Master Šampiňóny mix, 500 g



TIP: Tesco Grill Master Camembert s brusnicovou omáčkou, 4 × 100 g



CAMEMBERT FONDUE S KARAMELIZOVANÝMI
ORECHMI A BRUSNICOVOU OMÁČKOU, STR. 13

TOFU ŠPÍZY S ČILI A BROSKYŇOU, STR. 16



◀ TOFU ŠPÍZY S ČILI A BROSKYŇOU

🕒 Čas prípravy: 30 min.

🍽️ Počet porcií: 4



- 400 g Tesco Grill Master Marinovaného tofu s príchuťou sladkého čili • 2 stredne veľké broskyne • 1 menšia červená cibula • 2 polievkové lyžice rastlinného oleja • 1 čajová lyžička mletého čili • 1 čajová lyžička sušeného cesnaku • pol čajovej lyžičky mletého sójového omáčky • pol čajovej lyžičky soli

ČILI-LIMETKOVÁ OMÁČKA:

- 2 polievkové lyžice thajskej sladkej čili omáčky • 2 polievkové lyžice sójovej omáčky • 2 čajové lyžičky sezamového oleja • 2 polievkové lyžice jemne nasekaného čerstvého koriandra • 1 polievková lyžica limetkovej šťavy • čerstvý koriander a kôra z 1 limetky na ozdobu

1. Približne 8 špagdí namočíme do vody, aby nezohoreli pri grilovaní.
2. Tofu vyberieme z obalu a scedíme prebytočnú vodu. Zabalíme ho do čistej kuchynskej utierky a položíme na dosku. Postláčame ho zo všetkých strán, aby sme odstránili čo najviac vlhkosti. Nakrájame ho na rovnomerné veľké kocky vysoké asi 2,5 cm. Broskyne zbavíme kôstok a tiež ich nakrájame na podobne veľké kusy ako tofu. Červenú cibulu ošúpeme a nakrájame na kusy podobnej veľkosti.
3. V malej miske zmiešame mleté čili, sušený cesnak, mletý zázvor a soľ, pridáme rastlinný olej a premiešame. Tofu, broskyne a červenú cibulu striedavo napichujeme na špagdle – začneme s tofu a skončíme s červenou cibulou. Špízy potrieme olejom s koreninami.
4. V malej miske si pripravíme omáčku. Thajskú čili omáčku, sójovú omáčku, sezamový olej, koriander a limetkovú šťavu dobre premiešame a odložíme bokom.
5. Gril rozpálime na stredne vysokú teplotu. Špízy grilujeme asi 7 – 8 minút za stáleho otáčania. Počas poslednej minúty ich potrieme z každej strany čili

omáčkou. Zvyšok omáčky si odložíme. 6. Špízy preložíme na tanier, polejme zvyšnou omáčkou a navrch nastručáme limetkovú kôru. Ozdobíme koriandrom a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
272 kcal	18 g	12 g	21 g



TIP: Tesco Grill Master Marinované tofu s príchuťou sladkého čili, 180 g

▶ PLJESKAVICA V PITA CHLEBE S DOMÁCIM AJVAROM

🕒 Čas prípravy: 1 hod.

🍽️ Počet porcií: 3-4

- 500 g Tesco Grill Master Plejskavice
- 4 pita chleby • 1 šalátová uhorka
- 1 červená cibula • 20 g čerstvej petržlenovej vňate

DOMÁCI AJVAR:

- 5 červených paprik • 1 stredne veľký baklažán • 5 strúčikov cesnaku
- 50 ml olivového oleja • 1 polievková lyžica bieleho octu • 1 čajová lyžička soli
- čerstvo mleté čierne korenie podľa chuti • štipka kajenského korenia

JOGURTOVÝ DRESSING:

- 250 g riedkeho bieleho jogurtu
- 3 strúčiky cesnaku • 1 polievková lyžica čerstvo nasekanej petržlenovej vňate • štipka soli • štipka mletého čierneho korenia

1. Pripravíme si ajvar. Rúru predhrejeme na 200 °C a plech vystelíme papierom na pečenie. Papriku a baklažán umyjeme, osušíme a zbavíme jadriek. Z baklažánu odrežeme stopku a poplčíame ho vidličkou. Takto pripravenú zeleninu dáme na plech a pečieme vo vyhriatej rúre asi 30 minút. Papriky je potrebné počas pečenia otočiť. Zeleninu môžeme tiež pripraviť na grile. Grilujeme ju až do sčernenia šupiek. Upečenú zeleninu hneď prekrájame alobalom a necháme sparíť. Potom ju ešte teplú ošúpeme. Baklažán zbavíme jadriek. Zeleninu a očistený cesnak vložíme do mixéra a rozmixujeme. Postupne pridáme olej a ocot. Pomletú zeleninu dáme do hrnca, pridáme soľ, mleté čierne korenie a štipku kajenského korenia. Varíme cca 20 minút. Horúcu zeleninovú zmes nalejeme do čistých zaváracích pohárov, uzavrieme, obrátíme hore dnom a prikryeme utierkou. Takto ich necháme až do úplného vychladnutia.
2. Medzitým vyberieme pljeskavicu z obalu a opékame ju na rozpálenom grile 5 minút z každej strany. Odložíme ju bokom.
3. Prípravíme si dressing. V malej miske zmiešame jogurt, pretlačený cesnak, čerstvú petržlenovú vňat, soľ a korenie.
4. Červenú cibulu a uhorku nakrájame na tenké plátky. Pita chlieb ohrejeme na grile – pol minúty z každej strany. Prekrojíme ho na polovicu a vnútro potrieme domácim ajvarom, pridáme pljeskavicu, dressing, zeleninu a petržlenovú vňat. Hotové naplnené pita chleby ihneď podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
314 kcal	36 g	40 g	56 g



TIP: Tesco Grill Master Plejskavica, 250 g



PLJESKAVICA V PITA CHLEBE S DOMÁCIM
AJVAROM, STR. 16

GRILOVANÉ KLOBÁSKY S BABY PAPRIKAMI
A NAKLADANOU ZELENINOU, STR. 19



◀ GRILOVANÉ KLOBÁSKY S BABY PAPRIKAMI A NAKLADANOU ZELENINOU

⌚ Čas prípravy: 1 hod. (+ 1 deň na odstátie nakladanej zeleniny)

🍴 Počet porcií: 6-8

• 1 Tesco Grill Master Grilovací set biela a papriková klobása • 10 baby paprik
• 2 strúčiky cesnaku • 50 ml olivového oleja • 1 čajová lyžička mletej údenej papriky • 1 čajová lyžička mletejho čili korenia • 2 polievkové lyžičky nasekaného čerstvého rozmarínu
• 1 Červená cibúľa

NAKLADANÁ KAPUSTA S MRKVOU

(7 DL POHÁR):

• pol hlávky menšej kapusty • 2 mrkvy
• 500 ml vody • 2 polievkové lyžice cukru
• 1 čajová lyžička soli • 100 ml octu

KARFIOL S REPOU (9 DL POHÁR):

• 1 malý karfiol • 1 veľká repa
• 4 strúčiky cesnaku • 700 ml vody
• 125 ml bleheho octu • 1 čajová lyžička soli • 1 čajová lyžička cukru • štipka kôprových semienok • pol čajovej lyžičky nového korenia (vcelku)
• pol čajovej lyžičky čierneho korenia (vcelku)

ZELENÉ PARADAJKY (7 DL POHÁR):

• 350 g zelených paradajok • 2 strúčiky cesnaku • 500 ml vody • 2 polievkové lyžice cukru • 1 čajová lyžička soli
• 100 ml octu • pol čajovej lyžičky čierneho korenia (vcelku) • pol čajovej lyžičky horčičných semienok
• pol čajovej lyžičky semienok fenikla

1. Deň vopred si pripravíme nakladanú zeleninu. Pripravíme si nakladaný karfiol s repou. Karfiol očistíme a nakrájame na malé ružičky. Repu ošúpeme a nakrájame na plátky. Cesnak očistíme a prekrájame na polovicu. Všetko natlačíme do uzatvárateľného skleneného pohára. V hrnci zmiešame vodu, ocot, soľ, cukor, kôprové semienka, nové korenie a čierne korenie. Tekutinu privedieme do varu. Premiešame ju a povaríme, kým sa soľ a cukor nerozpustia. Nalejeme ju do pohára na zeleninu. Všetko necháme vychladnúť, uzavrieme a odložíme na 24 hodín do chladničky.

2. Podobne pripravíme aj nakladanú kapustu a mrkvu. Kapustu nakrájame natekno, mrkvu ošúpeme a nastrúhame najjemno. Natlačíme do pohára. V hrnci zmiešame vodu, cukor, soľ a ocot. Tekutinu privedieme do varu. Vzniknutou zmesou zalejeme zeleninu v pohári, necháme vychladnúť, uzavrieme a odložíme na 24 hodín do chladničky.

3. Pripravíme si aj nakladané zelené paradajky. Umyjeme ich, nakrájame na polovice a spolu s očisteným cesnakom natlačíme do uzatvárateľného skleneného pohára. V hrnci zmiešame vodu, ocot, soľ, cukor, horčičné semienka, semienka fenikla a čierne korenie. Premiešame a povaríme, kým sa soľ a cukor nerozpustia. Nalejeme do pohára so zeleninou. Necháme vychladnúť, uzavrieme a odložíme na 24 hodín do chladničky.

4. Na druhý deň umyjeme a osušíme baby papriky. Očistíme cibufu a pokrájame ju na meslačíky. V miske zmiešame olivový olej, pretlačený cesnak, mletú údenú papriku, čili korenie a rozmarín. Touto zmesou zalejeme papriky a cibufu a poriadne premiešame.

5. Na rozohriaty gril dáme klobásy a baby papriky. Pre ľahšie grilovanie a obracanie ich môžeme napichnúť na špajdle. Klobásy grilujeme približne 15 minút za stáleho otáčania. Papriky grilujeme asi 3 minúty z každej strany.

6. Podávame spolu s nakladanou zeleninou a omáčkami.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
289 kcal	12 g	13 g	27 g



TIP: Tesco Grill Master Grilovací set biela a papriková klobása, 500 g

VEDELI STE, ŽE...

Výroba klobások je známa už od staroveku? Pochutnávali si na nich už starí Sumeri, Číňania, Gréci, Rimania a ďalšie národy. Zmienku o tejto obľúbenej dobrote nájdete aj v Homérovom diele **Odyssea** a dramatik Epicharmus dokonca nazval jednu zo svojich divadelných hier **Klobása**. Zaujímavosťou je tiež, že kvalita klobás i ostatných údenárskych výrobkov bola v minulosti silno strážená a za klamanie dochádzalo v stredoveku k tvrdým trestom.



TIP: Tesco Grill Master Grilovací omáčka Francúzska, 250 ml

► PORTO KRKOVIČKA SO ŠALÁTOM Z GRILOVANEJ ZELENINY

🕒 Čas prípravy: 35 min.

🍽️ Počet porcií: 4

• 600 g Tesco Grill Master Marinovanej bravčovej krkovičky bez kostí Porto

ŠALÁT:

- 200 g zelenej fazuľky • 1 cuketa
- 100 g rukoly • 2 červené papriky
- 400 g konzerva vareného cíceru
- 10 sušených paradajok • 60 g vlašských orechov • 2 polievkové lyžice olivového oleja • 2 strúčiky cesnaku
- pol čajovej lyžičky soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia
- štipka mletéj červenej papriky

DRESSING:

- 30 ml olivového oleja • 30 ml balzamického octu • štipka soli • štipka mletého čierneho korenia

1. Marinovanú krkovičku vyberieme z obalu. Na rozpálenom grile ju grilujeme približne 15 minút, občas mäso pretočíme. Odložíme bokom.
2. Medzitým umyjeme a osušime cuketu, zelenú fazuľku a papriky. Cuketu a papriky nakrájame na menšie kúsky. Z fazuľky odrežeme tvrdé konce a zvyšok nakrájame na kratšie kúsky. V malej miske zmiešame 2 polievkové lyžice olivového oleja, pretlačený cesnak, soľ, mleté čierne korenie a mletú červenú papriku. Zmesou polejeme nakrájanú cuketu, papriky a fazuľku a poriadne premiešame.
3. Pripravenú zeleninu rozložíme na hliníkovú tácku alebo ju môžeme položiť priamo na gril. Grilujeme 6 - 8 minút na rozohriatom grile.
4. Medzitým zmiešame v miske rukolu, nakrájané sušené paradajky, scedený cícer a vlašské orechy. Pridáme grilovanú zeleninu a premiešame.
5. Pripravíme dressing. V miske zmiešame olivový olej, balzamický ocot, soľ a čierne korenie. Dressingom polejeme šalát a premiešame.

6. Šalát servírujeme s grilovanou marinovanou krkovičkou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
629 kcal	36 g	38 g	29 g



TIP: Tesco Grill Master
Marinovaná bravčová krkovička
bez kostí Porto, 600 g

TIP

Bravčovú krkovičku začnite grilovať **sprudka** a **potom** ju premiestnite na okraj grilu, kde sa dopeče nad žiarom z uhlia. Mäso na grile otočte najlepšie len raz, a to tak, aby bolo z oboch strán dostatočne prepečené. Používajte grilovacie kliešte. Do mäsa nepichajte vidličkou ani nožom. Vzniknutými otvormi by vytiekla všetka šťava, vďaka ktorej je mäso chutné a mäkké.



PORTO KRKOVIČKA SO ŠALÁTOM
Z GRILOVANEJ ZELENINY, STR. 20

BYLINKOVÉ KURACIE ŠPÍZY
S UHORKOVÝM ŠALÁTOM, STR. 23



◀ BYLINKOVÉ KURACIE ŠPIZY S UHORKOVÝM SALÁTOM

⌚ Čas prípravy: 35 min. (+ 30 min. marínovanie)

🍴 Počet porcií: 4

• 500 g Tesco Grill Master Kuracích prsných filetiiek v bylinkovej marináde

ZELENÁ BYLINKOVÁ MARINÁDA „GODDESS“:

- 300 g bieleho jogurtu • šťava z polovice citróna • 20 g čerstvej mäty
- 20 g čerstvej petržlenovej vňate
- 20 g čerstvej bazalky

UHORKOVÝ ŠALÁT:

- 2 šalátové uhorky • 1 čajová lyžička soli • štipka mletého čierneho korenia
- 3 polievkové lyžice jablčného octu
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 1 čajová lyžička medu • 2 polievkové lyžice jemne nasekanej čerstvej petržlenovej vňate • 1 polievková lyžica nasekaného čerstvého kôpru
- 1 strúčik cesnaku • 1 stredne veľká čili paprička

1. Špajdle namočíme do vody, aby pri grilovaní nezhořeli.
2. Kuracie prsla nakrájame na čo najdlhšie pásiky.
3. Čerstvú mäto, petržlenovú vňat, bazalku, jogurt a šťavu z citróna dáme do mixéra a rozmixujeme dohľadka. Polovicu odložíme do chladničky. Do zvyšku omáčky naložíme nakrájané kuracie prsla, prikryjeme ich potravinovou fóliou a necháme marinovať aspoň 30 minút.
4. Následne pásiky kuracieho mäsa napicháme ako tesnú vlnovku na mokré špajdle – aspoň 2 – 3 pásiky mäsa na jednu špajdlu – a grilujeme 5 minút z každej strany.
5. Pripravíme si uhorkový šalát. Uhorky nakrájame na tenučké plátky. Osolíme ich a necháme odpocínúť. Medzitým v miske zmiešame jablčný ocot, olivový olej, med, 1 lyžicu petržlenovej vňate, kôpor, pretlačený cesnak a čierne korenie. Odložíme bokom. Čili papričku očistíme a nakrájame na tenké plátky.

Z nasolených uhoriek odstránime prbytočnú tekutinu, pridáme papričku a dresing a poriadne premiešame.

6. Ihneď podávame s kuracími špižmi, ktoré polejeme zvyškom zelenej omáčky a posypeme zvyšnou petržlenovou vňatou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	bielkoviny	tuky	sacharidy
362 kcal	25 g	13 g	35 g



TIP: Tesco Grill Master Kuracie prsné filetky v bylinkovej marináde, 450 g

VEDELI STE, ŽE...

Existuje niekoľko teórií o tom, ako špižy vznikli? Jedna z nich hovorí, že bojujúci krymskí Tatári nemali príliš veľa času na prípravu jedál, preto si mäso napichovali na šable a opekali ho priamo na ohni.



ZUBÁČ NA GRILE S RATATOUILLE, STR. 25



ZUBÁČ NA GRILE S RATATOUILLE

🕒 Čas prípravy: 45 min.

🍽️ Počet porcií: 2

- 2 filety Tesco Zubáča veľkoustého s kožou • 30 ml čerstvej citrónovej šťavy • 30 ml olivového oleja
- 2 čajové lyžičky čerstvej citrónovej kôry • 1 čajová lyžička dijonskej horčice • 1 čajová lyžička medu
- pol čajovej lyžičky soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia

RATATOUILLE:

- 60 ml olivového oleja • 2 strúčiky cesnaku • štipka sušeného oregana
- štipka sušeného tymianu • 1 čajová lyžička soli • 1 cibuľa • 1 stredne veľký baklažán • 1 cuketa • 1 batat
- 350 g väčších paradajok • hrst čerstvého tymianu na ozdobu

1. Pripravíme si ratatouille. V malej miske zmiešame olivový olej, pretlačený cesnak, sušené oregano, sušený tymian a soľ. Sušené oregano, sušený tymian a cuketu nakrájame ostrým nožom na tenúčké plátky. Z alobalu odtrhneme 4 väčšie kusy. Zeleninu navrstvime do stredu každého štvorca z hliníkovej fólie a nalejeme na ňu zmes olivového oleja. Okraje alobalu utesníme, aby sme vytvorili balíčky, a položíme ich na rozohriaty gril. V zariadenom grile pečieme 15 - 20 minút.
2. V malej miske zmiešame citrónovú šťavu, olivový olej, citrónovú kôru, dijonskú horčicu, med, soľ a mleté čierne korenie.
3. Zmesou potrieme zubáča, položíme ho na rozohriaty gril a grilujeme 3 - 5 minút z každej strany.
4. Zeleninové balíčky opatrne otvoríme, zeleninu presuneme na tanier, položíme na ňu grilovaného zubáča, posypeme čerstvým tymianom a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Stužkoviny	Tuky	Soľ
765 kcal	41 g	35 g	65 g



TIP: Tesco Zubáč veľkoustý s kožou

TIP

Filé stačí grilovať 7 - 10 minút (menšie filé ani nemusíte otáčať, mäso sa prepečie celé), **menšie ryby 15 minút**, **tie väčšie nechajte na grile 20 - 30 minút**. Filé potrebuje priamy silný žiar, ryby vcelku sa lepšie prepečú na nepriamom stredne silnom žiare.

Balkánske inšpirácie

Balkánsky polostrov bol odjakživa mostom medzi Európou a Áziou. Stretávajú sa na ňom rôzne kultúry, jazyky, tradície a náboženstvá.

A presne taká je aj jeho kuchyňa: rozmanitá, ale predovšetkým veľmi chutná.

Nájdete v nej veľa sušenej papriky, koreniny, mäso, ryby, morské plody a na slniečku vypestovanú zeleninu.

Vyberte sa spolu s nami na cestu po farebnom Balkáne, inšpirujte sa našimi receptami a spoznajte bohatstvo balkánskych chutí na vlastnej koži, teda skôr na jazyku.



CHRUMKAVÁ GRILOVANÁ PRAŽMA S ČERSTVOU RUKOLOU A SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI, STR. 27

CHRUMKAVÁ GRILOVANÁ PRAŽMA S ČERSTVOU RUKOLOU A SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI

🕒 Čas prípravy: 30 min.
🍴 Počet porcií: 2

- 2 očistené pražmy (dorády)
- 1 citrón • 1 polievková lyžica nasekanej čerstvej bazalky • 1 polievková lyžica nasekanej čerstvej petržlenovej vňate • pol čajovej lyžičky soľ
- pol čajovej lyžičky mletého bieleho korenia • štipka mletého zázvoru
- štipka mletého údeného papriky • 2 polievkové lyžice olivového oleja • kôra z polovice citróna • 1 strúčik cesnaku
- 50 g sušených paradajok • 250 g rukoly
- 1 citrón nakrájaný na plátky na ozdobu

1. V malej miske zmiešame olivový olej, nasekanú bazalku a petržlenovú vňat, soľ, mleté biele korenie, zázvor, mletú údenú papriku, pretlačený cesnak a citrónovú kôru. Na bokoch

ryby urobíme 2 - 3 malé šikmé rezy. Vnútro aj vonkajšiu časť ryby potrieme olejovou zmesou. Citrón nakrájame na tenké plátky a vložíme ho dovnútra rýb.
2. Ryby položíme na rozohriaty gril a grilujeme ich dozlatista z každej strany 4 - 5 minút.
3. Na tanieri položíme grilovanú rybu, rukolu, pridáme sušené paradajky a ozdobíme plátkami citróna.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
707 kcal	66 g	42 g	15 g

NAŠ TIP: RUKOLOVÝ ŠALÁT

V malej miske zmiešame citrónovú šťavu a kôru, horčicu, med, soľ, čierne korenie a olivový olej. Premiešame a zmesou zalejeme umytú rukolu. Poriadne zamiešame.

REKLAMA

NOVINKA

Cool 0.0% ml

GREP

LEMON

BAZOVÝ BYST A LEHKOBEAS

MALINA A ČUPOBEVKA

JABLKO A HRUŠKA

TRÁVA SLIVKA

OSVIEŽ SI DEŇ

ALK. 0,0% ml
NEALKO

GRILOVANÉ BAKLAŽÁNY SO SYROM, S PARADÁJKAMI A BAZALKOU

🕒 Čas prípravy: 45 min.
 🍽️ Počet porcií: 2

- 1 baklažán • pol čajovej lyžičky soli
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia • 2 strúčiky cesnaku • štipka sušeného oregana • štipka sušeného tymianu • štipka sušeného rozmarínu • 150 g cherry paradajok • 3 polievkové lyžice čerstvej nasekanej bazalky
- 100 g mozzarely • 50 g eidamu + 2 polievkové lyžice nasekanej čerstvej bazalky + 2 čajové lyžičky balzamik

1. Baklažán pozdĺžne rozkrojíme na polovicu a dužinu narežeme ostrým nožom v štýle cik-cak. Posolíme a necháme aspoň 30 minút odpočínúť. Následne baklažán osušíme kuchynskými utierkami.
2. V miske zmiešame olivový olej, mleté čierne korenie, pretlačený cesnak, oregano, tymian a rozmarín. Zmesou potrieme baklažán.
3. Baklažán položíme dužinou dole na rozohriaty gril. Grilujeme 3 minúty z jednej strany, kým nebude zlatohnedý. Následne ho vyberieme a pomocou lyžice vydlabeme dužinu tak, aby nám z baklažánu ostali ločky.
4. Dužinu nasekáme. Prídáme k nej nakrájané paradajky, mozzarellu a čerstvú bazalku. Premiešame a zmesou naplníme baklažánové ločky. Vrch posypeme eidamom.
5. Ločky položíme na gril, zavrieme ho, ak je to možné, a grilujeme ešte 8 – 10 minút.
6. Ugrilované baklažány posypeme čerstvou bazalkou a pokvapkáme balzamikom.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Dochoňoviny
306 kcal	21 g	18 g	15 g



VEDELI STE, ŽE...

Typickú vôňu dodávajú balkánskym jedlám čerstvé a sušené bylinky: šalvia, tymian, satureka, mäta pieporná, bazalka, oregano. Obľúbeným korením sú sušené a nakladané štipkavé papričky.



TIP: Tesco Extra panenský olivový olej, 500 ml

GRILOVANÝ ŠALÁT Z KALMÁROV A KREVIEŤ S CESNAKOVÝMI KRUTÓNMI

⌚ Čas prípravy: 35 min.

🍴 Počet porcií: 4

• 200 g čerstvých očistených kalmárov • 250 g čerstvých očistených kreviet • 1 polievková lyžica olivového oleja • šľava a kôra z 1 citróna • 1 čajová lyžička čerstvého nasekaného tymianu • 1 čajová lyžička čerstvej nasekanej petržlenovej vňate • 2 strúčiky cesnaku • 200 g rímskeho šalátu • 250 g cherry paradajok

KRUTÓNY:

• 4 plátky biелеho chleba • 2 polievkové lyžice olivového oleja • 2 strúčiky cesnaku • štipka soli • 1 čajová lyžička sušených talianskych bylínok

DRESSING:

• štipka pomarančovej kôry
• šľava z polovice pomaranča
• 1 polievková lyžica olivového oleja
• 1 polievková lyžica jablčného octu
• 1 a pol čajovej lyžičky javorového sirupu • štipka soli • štipka mletého čierneho korenia

1. Pripravíme si kalmáre a krevety na gril. Kalmáre nakrájame na tenšie plátky. V miske zmiešame olivový olej, šľavu a kôru z citróna, tymian, petržlenovú vňat a pretlačený cesnak. Všetko premiešame. Potom zmes zmiešame s nakrájanými kalmármi a krevetami.
2. Na rozohriaty gril poukladáme krevety a kalmáre a grilujeme 2 minúty z každej strany. Ak máme na grile veľké mriežky, použijeme hliníkovú tácku. Ugrilované morské plody odložíme bokom.
3. Pripravíme si krutóny. Chlieb nakrájame na kocky, zmiešame s olejom, pretlačeným cesnakom, soľou a sušenými bylinkami. Dáme na hliníkovú tácku a za občasného premiešania grilujeme dozlatista približne 5 – 7 minút. Odložíme bokom.
4. Medzitým si pripravíme dressing na šalát. V miske zmiešame pomarančovú kôru a šľavu, olivový olej, jablčný ocot, javorový sirup, soľ a mleté čierne korenie. Poriadne premiešame.

5. Rímsky šalát umyjeme, osušíme a nakrájame na menšie kúsky. Paradajky umyjeme a nakrájame na polovice. Šalát aj paradajky dáme na veľký tanier. prídáme grilované krevety a kalmáre a navrch cesnakové krutóny. Podávame s pomarančovým dressingom.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Prísadná hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
314 kcal	17 g	10 g	37 g



TIP: Tesco Krevety lúpané, 68-88 ks/1 kg



TESCO
finest★

5-chodové menu párované s vínami

Leto je obdobím plným slnečných dní, radostných stretnutí a dobrého jedla. A práve na takéto príležitosti sa hodí aj pohárik dobrého vína. Víno a jedlo jednoducho patria k sebe už stáročia. Skvele sa dopĺňajú a správna kombinácia dokáže vytvoriť skutočný kulinársky zážitok. Ktoré jedlá vybrať do letného menu a s ktorým vínom vytvoria ideálny pár?



FINEST ĽRSKÝ CHEESEBURGER S ČATNI Z ČERVEJ EIBULE A DOMÁCI MI ŽEMLEMI

⌚ Čas prípravy: 20 min.

🍴 Počet porcií: 4

• 2x 330 g Tesco Finest Hovädzieho burgera • 120 g Tesco Finest vintage cheddaru • 40 g rukoly • 4 polievkové lyžice Tesco Finest čatni z červenej cibule • pol čajovej lyžičky soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia

DOMÁCE BURGEROVÉ ŽEMLE (VYŠTAČÍ NA 4 ŽEMLE):

• 225 g hladkej múky • 125 ml plnotučného mlieka • pol čajovej lyžičky soli • 5 g sušeného droždía • 20 g cukru • 40 g masla ľzbovej teploty + 1 žltok na potretie žemlí + 2 polievkové lyžice sezamových semiačok

CESNAKOVÉ AIOLI:

• 4 polievkové lyžice majonézy
• 1 veľký strúčik cesnaku • štipka soli
• štipka mletého čierneho korenia
• štipka mletej červenej papriky

1. Prípravíme si žemle. Mlieko trochu zohrejeme, pridáme doň cukor a droždíe a necháme postáť aspoň 5 minút. V mise zmiešame múku a soľ, pridáme mlieko s droždím a cukrom a vypracujeme cesto. Môžeme použiť aj kuchynský robot. Po chvíľke začneme postupne pridávať maslo. Cesto je hotové, keď sa nelepí na okraje misy. Necháme ho kysnúť v miske zakrytej utierkou aspoň 60 minút.

2. Vykysnuté cesto následne rozdělíme na 4 časti, vytvárame z nich guľôčky a položíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Takto ich necháme na plechu ešte 20 minút nakysnúť. Následne žemle potrieme rozšľahaným žltkom, môžeme ich posypať sezamom a pečieme ich vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C asi 20 minút. Necháme vychladnúť.

3. Rozohrejeme gril. Hovädzie mäso vyberieme z obalu a položíme ho na horúci gril. Grilujeme 2 a pol minúty z každej strany.

4. Medzitým si pripravíme aioli. V malej miske zmiešame majonézu, roztláčaný cesnak, soľ, mleté čierne korenie a mletú papriku. Premiešame a odložíme bokom.

- Mäso z oboch strán ešte na grile osolíme a okoreníme.
- Cheddar vyberieme z obalu a odkrojíme z neho 4 hrubšie plátky. Na každé mäso položíme jeden plátok a grilujeme ešte minútu. Ak máme možnosť, gril zavrieme, aby sa syr úplne roztekol, prípadne použijeme flambovaču pístof.
- Burgerové žemle rozrežeme na dve časti. Vnútorňou časťou ich položíme na gril a grilujeme pol minúty.
- Poskladáme burger. Na obe časti žemle rozotrieme trochu aioli, pridáme pár lístkov rukoly a na to položíme mäso so syrom. Navrch mäsa dáme veľkú lyžicu čatni z červenej cibule a zľahka rozotrieme. Priklopíme druhou časťou žemle.
- Môžeme podávať s grilovanými hranolkami. Hodí sa k Tesco Finest Prosecco Rosé šumivé víno brut.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Prírodná hodnota	Sacharidy	Tuky	Sacharidy
902 kcal	49 g	57 g	51 g



Tesco Finest čatni z červenej cibule, 230 g



Tesco Finest Hovädzi burger, 220 g



Tesco Finest West Country cheddar, 200 g



Tesco Finest Prosecco Rosé šumivé víno brut, 750 ml

GRILOVANÉ AVOKÁDO SO ŠALÁTOM CAPRESE

🕒 Čas prípravy: 15 min.

🍴 Počet porcií: 2

• 2 Tesco Finest zrelé avokáda • 150 g Tesco Finest cherry paradajok • 125 g Tesco Finest Mozzarella di Bufala • 30 ml olivového oleja • 2 strúčiky cesnaku • pol čajovej lyžičky soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia • 2 polievkové lyžice zeleného pestu • 2 polievkové lyžice balzamikovej omáčky • 2 polievkové lyžice čerstvej nasekanej bazalky

1. V miske zmiešame olivový olej, pretlačený cesnak, soľ a mleté čierne korenie.
2. Avokáda prepolíme a zbavíme kôstok. Potrieme ich olejovou zmesou a na rozohriatom grile grilujeme 3 minúty z rozkrojenej strany. Neotáčame. Paradajky zbavené stoniek tiež potrieme olejovou zmesou a grilujeme 3 minúty za občasného otáčania.
3. Na avokáda dáme grilované paradajky, mozzarellu nakrájanú na kúsky, pokvapkáme pestom a polejeme balzamikovou omáčkou. Pospeme ich nasekanou bazalkou a podávame.
4. Odporúčame servírovať s bielym vínom Tesco Finest Marlborough Sauvignon Blanc.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
650 kcal	14 g	54 g	23 g



Tesco Finest
Marlborough
Sauvignon Blanc
bielé víno, 750 ml



Tesco Finest Mozzarella
di Bufála, 220 g



Tesco Finest zrelé Avokádo



Trvalo zaručujeme nízke ceny!

Pravidelne kontrolujeme stovky cien, aby ste mali istotu, že u nás ušetríte.



Nasledujte červenú
a platte menej každý deň.

TESCO

**GRATINOVANÉ ZEMLIAKY
MORBIFLETTE S PANCETTOU**

🕒 Čas prípravy: 2 hod.

🍽 Počet porcií: 4 – 6

- 500 g Tesco Finest zemiakov Sissi
- 200 g Tesco Finest syra Morbier
- 100 g Tesco Finest údenej pancetty

- 100 ml 33 % šľahačkovej smotany
- 50 ml bieleho vína • 2 cibule
- 2 strúčiky cesnaku • 1 čajová lyžička sušeného rozmarínu • 1 čajová lyžička soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia • 1 čajová lyžička olivového oleja

1. Na panvici rozohrejeme olej, pridáme nakrájanú pancettu a na miernom ohni

- ju opekáme 10 minút dochrumkava. Pancettu vyberieme z panvice a odložíme ju bokom. Do oleja, ktorý zostal v panvici, pridáme nadrobno nasekanú cibuľu a na miernom ohni ju smažíme 10 – 15 minút, kým nie je zlatohnedá. Odložíme ju nabok a necháme vychladnúť.
2. Zemiaky ošúpeme a nakrájame ich na veľmi tenké plátky. Jednu tretinu zemiakových plátok naukladáme naspodok zapekacej misy. Pridáme jednu tretinu syra Morbier, tretinu cibule a pancetty. Postup opakujeme a vytvoríme tri vrstvy.
3. V miske zmiešame smotanu, víno, pretlačený cesnak, rozmarín, soľ, čierne korenie. Zmes pomaly nalejeme do zapekacej misy.
4. Misu zakryjeme alobalom a vo vopred vyhriatej rúre pečieme na 170 °C asi 60 minút. Následne alobal odstránime a necháme dopiecť ešte 15 minút. Nožom skontrolujeme, či sú zemiaky hotové. Ak áno, vyberieme ich z rúry, prikryjeme a necháme 15 minút odpočívať.
5. Podávame teplé, najlepšie s bielym vínom Tesco Finest Pouilly-Fumé.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	bielkoviny	tuky	sacharidy
407 kcal	15 g	28 g	23 g



Tesco Finest zemiaky Sissi, 1 kg



Tesco Finest syr Morbier, 200 g



Tesco Finest údená pancetta, 110 g



Tesco Finest Pouilly-Fumé biele víno, 750 ml

OREO

DAJ SI OREO

TERAZ SO
SVETLOU
SUŠIENKOU



NOVINKA

Vychutnajte si nové Oreo so skvelou sušienkou a obľúbeným Oreo krémom s vanilkovou príchuťou, ktoré je úžasnou alternatívou k maslovým sušienkam. Teraz nájdete v obchodoch Tesco v baleniach po 44 g, 154 g a 176 g.

EXKLUZÍVNE
V Tesco

OREO REMIX



Teraz máte možnosť exkluzívne v Tesco obchodoch nájsť nové Oreo Remix, ktoré ponúkajú chuťový zážitok spojením vanilkovo-malinového alebo vanilkovo-karamelového krému v dvoch vrstvách. V predaji v balení 157 g.

RIB EYE STEAK S VINAIGRETTE Z CHERRY PARADAJOK

🕒 Čas prípravy: 40 min.

🍴 Počet porcií: 4

• 4 ks Tesco Finest rib eye steak • pol čajovej lyžičky soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia + 1 polievková lyžica olivového oleja na vymastenie grilu

PARADAJKOVÉ VINAIGRETTE:

• 500 g Tesco Finest cherry paradajok
• 2 šalotky • 60 ml olivového oleja
• 3 polievkové lyžice červeného octu
• pol čajovej lyžičky soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia • 2 polievkové lyžice nasekanej čerstvej pažitky

1. Pripravíme si vinaigrette. Paradajky zbavíme stoniek a polovicu z nich nakrájame na polovice. Zvyšnú polovicu necháme vcelku. Na panvici rozohrejeme 3 lyžice olivového oleja. Pridáme nadrobno nakrájanú šalotku a na miernom ohni za častého miešania restujeme, kým nezmäkne (asi 5 minút). Na panvici nalejeme červený ocot, zvyšok olivového oleja, pridáme všetky paradajky a za občasného miešania ich dusíme približne 10 minút. Osolíme a okoreníme polovicou lyžičky soli a polovicou lyžičky čierneho korenia. Prenesieme ich do misky, pridáme nakrájanú pažitku a premiešame. Odložíme bokom.
2. Steaky osolíme a okoreníme z každej strany. Grilovacie mriežky potrieme olejom. Steaky grilujeme na rozpálenom grile z každej strany 2 – 3 minúty (podľa požadovaného stupňa prepечения). Mäso presunieme na tácku alebo tanier, zakryjeme alobalom a necháme odpočívať aspoň 5 minút.
3. Steaky nakrájame a prelejeme vinaigrette s paradajkami. Podávame s červeným vínom Tesco Finest Swartland Shiraz.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Sacharidy	Tuky	Soľ
1017 kcal	73 g	78 g	6 g



Tesco Finest Rib eye steak



Tesco Finest paradajky hranáčik, 250 g



Tesco Finest Swartland Shiraz červené víno, 750 ml



PORTO-ČOKOLÁDOVÁ „LÁVOVÁ TORTA“ SO ZMRZLINOU

🕒 Čas prípravy: 30 min.

🍴 Počet porcií: 4

• 115 g masla • 170 g Tesco Finest 72 % švajčiarskej čokolády • 2 polievkové lyžice portského vína • 2 vajcia • 2 žĺtky • 50 g kryštálového cukru • štipka soli • 2 a pol polievkové lyžice hladkej múky + 1 polievková lyžica masla na vymastenie misiek + 1 polievková lyžica hladkej múky na vysypanie misiek + 4 kopčeky Tesco Finest zmrzliny slaný karamel

1. Pripravíme si cesto. Čokoládu a maslo dáme do misky a roztopíme vo vodnom kúpeli. Keď sú obe ingrediencie rozpustené a hladké, odstavíme ich z ohňa a necháme trochu vychladnúť. Prímiešame portské víno.
2. Vajcia, žĺtky, cukor a soľ dáme do misky. Pomocou ručného mixéra vyšľaháme na penu. Opatrne vmešáme rozpustenú zmes čokolády s maslom a vínom. Pridáme múku a jemne premiešame, kým sa všetko úplne nespojí.
3. Štyri menšie misky vhodné do rúry vymastíme maslom a vysypeme hladkou múkou.
4. Cesto rozdelíme do pripravených misiek. Misky klepneme o kuchynskú dosku, aby sme odstránili vzduchové bubliny.
5. Misky položíme na plech a pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 220 °C asi 10 minút. Tortičky sú hotové, keď sa oddeľujú od okrajov, ale stred nevyzerá úplne stuhnutý. Vyberieme ich z rúry a necháme 1 – 2 minúty odstáť.
6. Misky po jednom preklopíme na jednotlivé taniere a poklepaním uvoľníme ich obsah. Ak sa tortičky prilepia na vnútornú stranu misky, použijeme nôž, ktorým prejdeme okolo okraja tortičky, aby sa uvoľnili.
7. Podávame teplé, so zmrzlinou a s červeným vínom Tesco Finest Late Bottled Vintage Port.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Stavoviny	Tuky	Sacharidy
704 kcal	12 g	55 g	38 g



Tesco Finest
švajčiarska čokoláda
72 %, 100 g



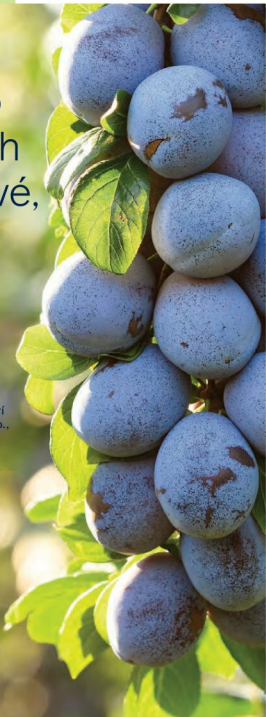
Tesco Finest
zmrzlina slaný
karamel, 480 ml



Tesco
Finest
Late
Bottled
Vintage
Port
červené
víno,
750 ml

Ovocie zo slovenských sadov. Zdravé, chutné, šťavnaté

Spoločnosť Tesco je známa tým, že dáva výrazný priestor a šancu presadiť sa v obchode aj slovenským výrobcom, poľnohospodárom a producentom. Medzi nich patrí aj spoločnosť Boni Fructi spol. s r.o., ktorá sa zaoberá pestovaním ovocia, ako sú jablká, hrušky, ale i jahody, maliny, ríbezle a čučoriedky.



PRÍBEH FIRMY

Každá správna firma má svoj príbeh a Boni Fructi, samozrejme, tiež. Začal sa písať tesne po nežnej revolúcii, keď sa čerstvý absolvent poľnohospodárskej univerzity vybral do západnej Európy, do Holandska, Belgicka a Rakúska, aby tam nabral skúsenosti a prax. Tam sa spoznal s človekom, ktorý sa stal jeho partnerom a ktorý je ním až doteraz. Spolu začali pestovať najskôr čerešne, neskôr hrušky a jablone. Spoločne rozširovali sady i sklady, modernizovali výrobu a po



vstupe do EÚ k sebe pribrali ďalších pestovateľov z celého Slovenska. Dnes sú majiteľmi odbytovej spoločnosti a pestujú a predávajú svoje produkty na pultoch spoločnosti Tesco, ale i v svojich podnikových predajniach a prostredníctvom farmárskeho predaja a donášky.

ICH REVÍROM JE CELÉ SLOVENSKO

Spoločnosť Boni Fructi sídli na Žitnom ostrove, avšak pestovatelia spojení pod touto značkou sídli a pestujú svoje ovocie od Žitného ostrova cez Hornú Nítru až po Bardejov. Žitný ostrov sa vyznačuje kvalitnou pôdou, dostatkom slnka a vody. Horná Nitra zasa klímou, v ktorej sa striedajú teplé dni so studenými nocami. Toto striedanie priaznivo vplyva na pestované ovocie a dodáva mu nádhernú sviežu a neodolateľnú farbu, vôňu aj chuť. Pestovatelia pestujú svoje plodiny v certifikovanom systéme GLOBAL GAP a niektorí z nich vlastnia biosady v konverzii, čo znamená, že svoje ovocie pestujú na pôde, ktorá prechádza akousi očistou. Od zaradenia do konverzie sa na takejto pôde praktizujú a dodržiavajú všetky

požadované podmienky bioprodukcie a po splnení všetkých podmienok poľnohospodár získa nálepku bio a certifikát. Pri vinohradoch a ovocných sadoch tento proces trvá obvykle tri roky. Je to náročná záležitosť, ale niektorým poľnohospodárom to stojí za tú námahu, keďže prinášať na pulty obchodov a na stoly spotrebiteľov kvalitné a zdravé produkty považujú za svoje poslanie.

ČO NÁJDETE V TESCO

Dobry ježko je spoločná značka pre kvalitnú slovenskú ovocinársku produkciu a do predajni Tesco vám prináša všetko, čo by ste mohli a mali okúsiť počas letnej sezóny, keď dozrieva čoraz viac chutného, zdravého, šťavnatého a voňavého ovocia. Už od skorého leta si nájdete na pultoch nádhorne vyfarbené čerešne, neskôr sa k nim pridajú skoré odrody jablák, za ktorými nasledujú hrušky. Z drobného ovocia vám chuťové poháriký zaručene rozmaznajú ešte prakticky pred

letnou sezónou jahody, ktorých je viacero odrôd, a vy si tak môžete vybrať podľa chuti a vlastných preferencií. Na ne plynule nadviažu červené ribezle, čučoriedky i maliny. Od dobrého ježka si však môžete priležosť vychutnať i slivky, marhule, broskyne či nektárinky – prakticky všetko ovocie, ktoré sa môže hrdiť prívlastkom domáce slovenské.

Leto praje ovociu. Tesco to vie a je pripravené. Priestorom, ktorý poskytuje svojim dodávateľom, a produktmi, ktoré oni prinášajú, podporuje nielen svojich obchodných partnerov, ale aj vás a váš zdravý životný štýl.



**DOBRY
JEZKO**



Dozrievajúce červené ribezle zaliate slnkom

Gaspacho, polievka na horúce dni

Počas horúcich letných dní má málokto chuť tráviť dlhé hodiny pri sporáku. Čo by ste však povedali na chutnú zeleninovú polievku, ktorú pripravíte za pár minút, a dokonca aj bez varenia. Nazýva sa gaspacho a pochádza zo španielskej Andalúzie. Táto studená polievka je chutná, dokonale osvieži a obsahuje veľkú dávku čerstvého sezónneho ovocia či zeleniny. Inšpirujte sa našimi nápadiami a objavujte nové chute, ktoré si určite zamilujete.



VEDELI STE, ŽE...

Gaspacho je pravdepodobne upravovaná verzia rímskeho jedla – druh kaše získavanej z chleba a oleja. Predpokladá sa, že jej názov pochádza z latinského slova caspa, čo v preklade znamená malé nasekané „kúsky“. Jedlo pochádza z Andalúzie, pretože práve v tomto regióne dostávali robotníci pracujúci vo vinohradoch, na olivových plantážach, v citrusových hájoch či na pšeničných poliach pridely chleba a oleja ako jedlo. Chlieb namočený v olivovom oleji bol najsurejšou formou polievky, do ktorej sa časom pridávali soľ a cesnak a neskôr aj čerstvá zelenina. Gaspacho bolo pôvodne jedlo najchudobnejších robotníkov, ale aj napriek svojim skromným začiatkom urobilo ohromujúcu kariéru a postupne si našlo cestu do jedálneho lístka tých najluxusnejších reštaurácií sveta. Niektoré jeho druhy sú známejšie, ako napríklad paradajkové, iné nás zasa môžu príjemne prekvapiť, všetky sú však osviežujúce, zaženu hlad a sú na prípravu nenáročné.

SVIEŽE MELÓNOVÉ GASPACHO

🕒 Čas prípravy: 20 min.
 🍴 Počet porcií: 4

• 450 g červeného melóna bez semiačok, zbaveného šupy • polovica červenej papriky • polovica uhorky
 • 2 veľké paradajky • 2 čajové lyžičky paradajkovej pasty • 8 lístkov čerstvej bazalky • 8 lístkov čerstvej mäty • 2 polievkové lyžice nasekanej pažitky • štipka mletého sušeného zázvoru • 1 čajová lyžička soli
 • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia + 2 plátky melóna, polovica uhorky nakrájanej na kúsky, čerstvé lístky bazalky a rozmarínu na ozdobu

1. Paradajky, uhorku a papriku umyjeme a nakrájame na väčšie kusy. Melón tiež nakrájame na väčšie kusy.
2. Všetko vložíme do mixéra a rozmixujeme dohľadka. Pridáme paradajkovú pastu, bazalku, mäto, pažitku,

sušený zázvor, soľ a mleté čierne korenie. Znovu premixujeme, aby sa suroviny spojili.

3. Polievku podávame s kúskom melóna, nakrájanou uhorkou a lístkami bazalky a rozmarínu.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sochorky
90 kcal	3 g	1 g	18 g

ZAUJÍMAVOSŤ

Staré španielske príslovie, ktoré hovorí: „Jesť, piť a byť veselý, lebo zajtra zomrieme, asi najlepšie odzrkadľuje vzťah Španielov k jedlu.“

Hoci každý španielsky región má svoje kulinárske tradície, jedno majú spoločné – radosť z jedla, ktorá sa tu pestuje už generácie.

REKLAMA



Hotové za 5 minút!



Šetrite časom,
nešetrite chuťou!

KRÉMOVÉ PARADAJKOVÉ GASPACHO

🕒 Čas prípravy: 1 hod. 15 min.

🍴 Počet porcií: 5

• polovica stredne žitej cibule
• 2 veľké červené papriky • 6 strúčikov cesnaku • 1 kg červených paradajok • 3 polievkové lyžice olivového oleja • 1 veľká uhorka • 2 polievkové lyžice čerstvej limetkovej šťavy • 2 čajové lyžičky červeného víneho octu • 1 čajová lyžička soli • štipka mletého čierneho korenia • štipka mletého bieleného korenia • štipka čili vloček + 5 polievkových lyžíc nasekanej bazalky, polovica uhorky nakrájanej na kúsky, 5 polievkových lyžíc sezamových semienok a 5 čajových lyžíc olivového oleja na ozdobu

1. Rúru predhrejeme na 180 °C. Papriky a cibuľu očistíme a nakrájame na menšie kúsky. Zeleninu dáme do veľkej misy. Pridáme ošúpaný cesnak a paradajky. Polejeme dvomi polievkovými lyžicami olivového oleja a osolíme. Prenesieme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme asi 30 minút.
2. Po upečení necháme vychladnúť. Z papriky opatrne odstránime šupky. Medzitým nakrájame uhorku na menšie kúsky.
3. Do mixéra vložíme upečené papriky, paradajky, cibuľu a cesnak. Rozmixujeme. Pridáme uhorky, zvyšok olivového oleja, limetkovú šťavu, červený víny

ocot, biele a mleté čierne korenie a štipku čili vloček. Necháme vychladnúť v chladničke aspoň 30 minút.

4. Rozdelíme do misiek a ozdobíme nasekanou bazalkou, uhorkou, sezamovými semiačkami a olivovým olejom.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
148 kcal	4 g	6 g	16 g

TIP

Podávame s kváskovým chlebom.



UHORKOVÉ GASPACHO

⌚ Čas prípravy: 15 min.

👤 Počet porcií: 4

• 400 g šalátových uhoriek • 2 polievkové lyžice nasekanej čerstvej bazalky
 • 1 polievková lyžica nasekanej čerstvej petržlenovej vňate • 1 polievková lyžica nasekanej čerstvej máty • polovica zelenej čili papričky • 1 strúčik cesnaku
 • 1 malá šalotka • 3 lyžice olivového oleja • 185 g gréckeho jogurtu
 • pol čajovej lyžičky mletého bieleho korenia • 1 polievková lyžica citrónovej šťavy • 1 čajová lyžička soli
 + 1 uhorka nakrájaná nadrobno a 4 bazalkové lístky na ozdobu

1. Uhorku nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Pridáme zelenú čili papričku zbavenú semiačok, očistený cesnak a cibuľu, olivový olej, grécky jogurt, mleté biele korenie, citrónovú šťavu a soľ. Rozmixujeme dohladka.
2. Pridáme nasekanú bazalku, petržlenovú vňať a mátu. Premiešame.
3. Rozdelíme do misiek a ozdobíme nakrájanou uhorkou a bazalkovými lístkami.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Belkoviny	Tuky	Sacharidy
104 kcal	5 g	7 g	5 g

TIP

Namiesto gréckeho jogurtu môžeme použiť rastlinný výrobok.



Picker radi & Mýty & fakty

TESCO Online nákupy

Čerstvosť a kvalitu produktov kontrolujú naši pickeri* dvakrát. V predajniach, ale aj počas ich doručenia k vám. Náš tím **Tesco Online nákupov** vám však ukáže, ako uchovať potraviny dokonale čerstvé aj v **vás doma**. Objasníme vám staré známe **mýty a fakty** o skladovaní potravín a odpovieme na vaše **najčastejšie otázky** o našej službe.

Nakúpte prostredníctvom služby **Tesco Online nákupy** a my sa postaráme o to, aby ste od nás dostali to najlepšie a najkvalitnejšie.

Váš tím **Tesco Online nákupov**

Mýtus alebo fakt, že špargľa
patrí do chladničky?



Mýtus alebo fakt, že bataty
patria do chladničky?



Vy sa pýtate, my odpovedáme

Už ste niekedy rozmýšľali o tom, ako skladujeme a doručujeme zmrzlinu?

Skladovaná pri
-18 °C

Doručená
pri optimálnej teplote
až k vašim dverám.

* Pickeri sú asistenti predaja, ktorí priamo na predajnej ploche vychystávajú vaše online objednávky. Doručovacia služba Tesco Online nákupov je dostupná vo vybraných doručovacích oblastiach.

Zistite viac na [tesco.sk](https://www.tesco.sk)



Spolu chutí kúzелne



Large Coca-Cola a men Paleto Coca-Cola sú registrované ochranné známky spoločnosti The Coca-Cola Company.

Coca-Cola
Real Magic™

Vyhraj v Coca-Cola appke skvelé ceny



Skenuj



Nahraj
kód



Vyhraj!



Každé sočasné balenie má šancu vyhrať.

Minigambling: 4.4. – 31.12.2022. Organizátor si vyhradzuje právo na zmenu dátumu trvania akcie.
Viac informácií v Coca-Cola aplikácii a na www.coca-cola.sk

OBJAVTE SPOJENÉ KRÁĽOVSTVO CHUTÍ.

TERAZ I VO VARIANTE ZERO BEZ CUKRU.



KINLEY
NA NOVÉ OBZORY

Potvrdené!

Ocenené steaky v súťaži World Steak Challenge nájdete v Tesco

Letné grilovanie je tu a s ním aj všetky tie skvelé dobroty na gril. Po tie ocenené môžete zísť k nám do Tesca. Získali totiž ocenenie *World Steak Challenge* 2021 (súťaž o najlepšie steaky), ktoré sa každoročne udeľuje vo Veľkej Británii!

Steaková súťaž *World Steak Challenge* hodnotí tie najlepšie steakové mäso z celého sveta už od roku 2015. Nezáleží len na tom, odkiaľ mäso pochádza, ale aj na tom, ako sa dobytok chová, aká je konzistencia, vôňa, farba a kvalita mäsa v surovom stave i po grilovaní. Poprední kuchári si dávajú záležať na tom, aby bolo mäso pre porotu pripravené presne tak, ako majú byť dobré steaky.

Tri z našich steakov tak uspeli v konkurencii tých najslávnejších chovateľov z Anglicka, Írska, Fínska, Rakúska, ale i Uruguaja alebo Nového Zélandu a získali zlatú medailu. Ktoré sú to?

STRIPOIN BEEF STEAK

Steak z nízkej roštenky s krásnym mramorovaním. V hornej časti zostáva tuková vrstva, ktorá pri pečení krásne podporí prirodzenú chuť hovädzieho. Stačí osoliť, okoreniť a opečiť 2 – 5 minút z každej strany na grile. Mieru prepečenia nájdete na zadnej strane obalu. A ešte máme pre vás tajný tip – nechajte ho po opečení 10 minút odpočívať na teplom mieste. Uvidíte, ako sa rozvoní.



TIP: Tesco Striploin hovädzí steak, 350 g

Ocenené steaky nájdete vo vašom Tesco označené logom *World Steak Challenge*.

RIBEYE BEEF STEAK

Mäso pochádza z vysokej roštenky mladého býčka. Je mäkučké a šťavnaté. Vďaka krásnemu mramorovaní je lahôdkou pre milovníkov mäsa. Najčastejšie sa prepeká stredne, teda medium, ale labužníci ocenia prepečenie *rare* (jemné). Stačí ho opečiť 2 – 4 minútky z každej strany a nechať odležať na teplom mieste.



TIP: Tesco Ribeye hovädzí steak, 360 g

TENDERLOIN BEEF STEAK

Nenechajte sa zmiasť slovíčkami. Tenderloin môžete nájsť aj pod názvami *Filet* alebo *Filet Mignon*. Ide o krehké mäsko zo sviečkovice, ktorá je veľmi málo používaným svalom. Vďaka tomu je chudé a nemá výraznú hovädziu arómu, takže si ho obľúbia aj tí, ktorí nemajú veľmi radi mäso. Mäso je potrebné dobre prehriať na veľkej panvici alebo na čo najväčšej ploche grilu. Steak na ňu voľne položte a nechajte opečiť 2 – 5 minút z každej strany. Pozor, nepichajte doň, aby nevytiekla šťava. Rýchlo ho ešte opečte z bočných strán a nechajte 7 minút dojsť na veľmi teplom mieste (okolo 200 °C). Je to lahôdka.



TIP: Tesco Tenderloin hovädzí steak



Clubcard vám šetrí peniaze!

Okamžite ušetríte na svojich obľúbených výrobkoch s Clubcard cenami.



TESCO

Dobré pre vás, dobré pre planétu.

Leto je plné príležitostí na outdoorové aktivity. Môžeme si vtedy užívať čerstvý vzduch a krásy prírody. Prináša tiež možnosť stretnúť sa s priateľmi a rodinou a užiť si ich spoločnosť niekde vonku: v záhrade, na pikniku alebo pri grilovaní. Letné hodovanie sa však môže ľahko skončiť ako akcia s množstvom skonzumovaného mäsa, vyplývaných potravín a vyprodukovaného

odpadu. Podľa výskumu môže byť typická letná grilovačka pre štyri osoby zodpovedná za viac skleníkových plynov ako takmer 130-kilometrová jazda autom.* Organizácia WWF (Svetový fond na ochranu prírody) navrhuje niekoľko jednoduchých riešení, aby ste tomu predišli. Skúste postupovať podľa niekoľkých tipov, vďaka ktorým bude tento spoločne strávený čas udržateľnejší.



WWF A TESCO
SPOLUPRÁCOU NA
LEHČŠIE A ZDRAVŠIE
VÝBERE POTRAVIN

TESCO

* Výskum vedcov zo Spojeného kráľovstva prezentovaný na výstave Take a Bite Out of Climate Change (Okúste klimatickú zmenu).

11 + 1 tipov, ako usporiadať udržateľnejšiu grilovačku

Tip #1

Ponúknite bezmäsité alternatívy.

Grilovaná zelenina, huby, syry, ryby alebo produkty slúžiacie ako alternatíva k mäsu môžu byť chutné a zdravé. Poobzerajte sa po sezónnych a lokálnych surovinách. Zabezpečte tak nízky vplyv na životné prostredie a jedlo bude chutnejšie. A ak sa rozhodnete podávať aj mäso, ľudia budú mať na výber aj iné možnosti a celkové množstvo skonzumovaného mäsa bude menšie.

Tip #2

Mäso z ekologického alebo voľného chovu.

Ak podávate mäso, skúste voľiť organické varianty alebo mäso z chovu s voľným výbehom. Nakúpte netypické kusy mäsa (masiars vám poradí s výberom). Konzumácia celého zvierata je dôležitá súčasť udržateľného prístupu k jedeniu mäsa.

Tip #3

Vyhňte sa baleným a hotovým potravinám.

Vyhňte sa vopred zabaleným a predpripraveným jedlám. Zvyčajne obsahujú viac cukru, soli a tuku a mnohé sú zabalené v plastoch, ktoré sa nedajú recyklovať.

Tip #4

Prípravte menšie porcie.

Prípravte malé porcie. Veľké porcie môžu ľudí nabádať k prejedaniu sa, čo je nezdoravé a má veľký vplyv na životné prostredie.

Tip #5

Využite zvyšky.

Spotrebujte zvyšky. Zamyslite sa dopredu, ako uskladníte jedlo, ktoré zvyší. Môžete napríklad pre hosti pripraviť nádoby na jedlo (nie jednorazové), no jednou z možností je aj zamrazenie a neskoršia konzumácia.

Tip #6

Vyhňte sa sladeným nápojom.

Namiesto sladkých nápojov v plastových nádobách podávajte radšej vodu z vodovodu a čerstvé šťavy.

Tip #7

Vopred si pripravte drobné občerstvenie.

Príprava jedla vždy nejaký čas trvá a je zvyčajne potrebné medzitým zaobstarať menšie občerstvenie. Podávajte len zdravé občerstvenie bez obsahu palmového oleja. Doma pripravené verzie sú vždy lepšie ako tie balené. Hostom môžete napríklad nakrájať sezónnu zeleninu. Poslúži aj ako dobré predjedlo.

Tip #8

Nepoužívajte jednorazový riad.

Nepoužívajte jednorazové taniere, poháre a príbory. Nápoje nepodávajte s jednorazovými slamkami a vyhýbajte sa plastovým dekoráciami, ktoré následne vyhodíte.

Tip #9

Triedte odpad.

Skontrolujte, či ste sa pripravili na triedenie odpadu a či majú hostia k dispozícii správne koše.

Tip #10

Podporujte spolujazdu.

Hostom môžete pomôcť pri organizovaní cesty k vám v spoločne využívaných autách.

Tip #11

Použite solárne svetlá.

Po zotmení použite solárne svetlá. Bude to šetrnejšie k životnému prostrediu, útitelnejšie a môže sa to odraziť aj na vašom účte za elektrinu.

+ 1 Tip

Podporujte zmenu.

Môžete byť katalyzátorom zmeny a motivovať ostatných tým, že im vysvetlíte svoje rozhodnutia a to, prečo je pre vás dôležité, aby bola grilovačka udržateľnejšia.

DOBŘE PRE VÁS,
DOBŘE PRE PLANĚTU

ZDRAVÉ

— JEDLO —

ZDRAVÝ

— ŽIVOT —

SÚŤAŽ O NAJLÁKAVEJŠÍ RECEPT!

Ukážte svoje kuchárske zručnosti!

- ✓ Pripravte si svoje obľúbené jedlo s pomocou produktov radu Plant Chef. 😊
- ✓ Odfoťte hotové jedlo. 📷
- ✓ Pošlite nám fotografiu jedla spolu s receptom pozostávajúcim z produktov radu Plant Chef a ste v hre! 👨‍🍳

Vybraný recept dostane príležitosť zažiť v našom ďalšom vydaní Tesco magazínu a k tomu získa produkty radu Plant Chef v hodnote až 60 €. Súťaž trvá od 20. mája 00.00 do 5. júla 23.59 hod. Fotografie spolu s receptom posielajte na sutaz@tescomagazin.sk. Viac informácií a pravidiel súťaže nájdete na <https://tesco.sk/sutaze/>.



Fotografie sú ilustračné.



Vegetariánske a vegánske

Vítazom
prvého kola
našej súťaže
sa stáva

Renáta
z Rohožníka,

ktorá nás zaujala receptom na
hovädzie bezmäsité kúsky.

Výherkyni srdečne blahoželáme
a posielame výhru Plant Chef
produktov v hodnote 60 eur.

Za všetky vami zaslané recepty
vám ďakujeme, a ak ste nevy-
hrali, nezúfajte, súťaž pokračuje
aj v tomto čísle.

**HOVÄDZIE BEZMÄSITÉ
KÚSKY S PEČENOU
ZELENINOU**

🕒 Čas prípravy: 45 min.
🍽️ Počet porcií: 2

- bataty • zemiaky • cibúľa • cesnak
- červená paprika • šampiňóny
- korenenie na zeleninu • soľ • olej
- Plant Chef bezmäsité kúsky

1. Bataty a zemiaky nakrájame na štvrtky, pokvapkáme ich olejom, osolíme, okoreníme, podlejeme vodou a dáme piecť.
2. Asi po 20 minútach pridáme šampiňóny, štvrtky cibule, celé kúsky cesnaku a pásky papriky. Premiešame a pečieme ďalších 10 minút.
3. Nakoniec pridáme bezmäsité kúsky a iba ich prehrejeme.



Tesco Plant Chef Bezmäsité kúsky
na báze rastlinných bielkovín, 175 g



ZDRAVÉ — JEDLO — ZDRAVÝ — ŽIVOT —

Plant Chef Bezmäsité pochůtky aj na váš gril

Grilovacia sezóna je v plnom prúde. Vôňa grilovaného jedla sa šíri zo záhrad, dvorov, ale tiež z mestských balkónov či terás. Chceli by ste si spestriť grilovačku novými zaujímavými chuťami? Vyskúšajte rad Tesco produktov Plant Chef, ktorý prináša ponuku rastlinných náhrad vašich obľúbených mäsových produktov. Inšpirujte sa našimi nápadmi a užívajte si leto so všetkým, čo k nemu patrí.

HUBOVÉ BURGERY V „ŽEMLI“ ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV

🕒 Čas prípravy: 45 min.
👤 Počet porcií: 2

- 2 sladké zemiaky • 1 čajová lyžička olivového oleja • štipka soli • štipka mletého čili • 200 g Tesco Plant Chef hubových burgerov • 4 čajové lyžičky vegan pesta zo sušených paradajok
- 1 avokádo • 8 tenkých plátkov uhorky • hrst naklíčených semenok cesnaku
- 1 červená cibuľa • 30 gramov valerjány • 1 paradajka

MRKVOVÉ HRANOLKY :

- 5 – 6 menších farebných mrkviev
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- pol čajovej lyžičky soli

1. Cibuľu očistíme a rozkrojíme na štvrtky. Bataty ošúpeme a nakrájame pozdĺžne na približne 1 cm plátky. Zoberieme si štyri najväčšie plátky. Pripravenú cibuľu a plátky batatov položíme na plech vyložený papierom na pečenie, potrieme olivovým olejom a posypeme z každej strany soľou a mletým čili. Pečieme vo vpred vyhriatej rúre na 190 °C približne 25 minút. Zeleninu môžeme pripraviť aj na grile – opekáme ju 6 – 10 minút z každej strany.
2. Medzitým pripravíme Tesco Plant Chef vegetariánsky burger podľa návodu na obale – na panvici alebo priamo na grile. Odložíme bokom.
3. Pripravíme si mrkvové hranolky. Mrkvy očistíme. Dáme ich do misky, pridáme olej, soľ a premiešame. Takto pripravené mrkvy dáme na gril a grilujeme z oboch strán 5 minút, aby boli stále chrumkavé. Alternatívne ich môžeme pripraviť aj v rúre (pečieme 10 – 12 minút na 180 °C).
4. Avokádo a paradajku si nakrájame na tenké plátky.
5. Upečené zemiaky rozložíme pred seba. Každý zemiak natrieme paradajkovým pestom, obložíme valerjánou a položíme naň hubový burger. Ďalej pridáme plátky avokáda, paradajky, opečenú cibuľu a nakrájané uhorky. Ozdobíme naklíčeným cesnakom a prikryjeme plátkom sladkého zemiaka.
6. Podávame teplé s mrkvoými hranolkami.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Biakouľiny	Tuky	Sacharidy
762 kcal	16 g	22 g	114 g



Tesco Plant Chef
hubový burger, 200 g



BUDHOVA MISKA S GRILOVANOU ZELENINOU

⌚ Čas prípravy: 50 min.

🍴 Počet porcií: 2

• 160 g Tesco Plant Chef vegetariánskych kúskov na spôsob kuracieho mäsa • 1 avokádo • 40 g baby špenátu
• 2 polievkové lyžice čerstvého koriandra • 1 limetka na ozdobu • 1 reďkovka
• 2 polievkové lyžice kukurice z konzervy • 8 tenkých plátkov (hoblniek) z čerstvej mrkvy • 1 čajová lyžička bielych sezamových semienok • 1 čajová lyžička čiernych sezamových semienok

ZELENINA NA GRIL:

1/3 karfiolu • polovica červenej cibule
• 100 g cherry paradajok • 1 žltá paprika
• 1 cuketa • 100 g zelenej fazuľky
• 1 lyžica olivového oleja • štipka mleté rascy • štipka mletého čili • štipka mletého sušeného tymianu • pol čajovej lyžičky soli • štipka mletého čierneho korenia

QUINOA:

• 100 g suchej quinoj • 300 ml zeleninového vývaru alebo vody • štipka soli

1. Pripravíme si zeleninu na gril. Všetku zeleninu umyjeme a osušíme. Očistenú cibuľu nakrájame na štvrtinky. Karfiol nakrájame na menšie kúsky. Papriku zbavíme jadriek a nakrájame ju na pásky. Cuketu nakrájame na kolieska. Všetko dáme do misky. Pridáme celé cherry paradajky a zelenú fazuľku. Pridáme olivový olej, mletú rascu, tymian, mleté čili, soľ a mleté korenie. Všetko poriadne premiešame. Zeleninu poukladáme na rozohriaty gril a grilujeme 8 – 10 minút. Prípadne ju môžeme upiecť v rúre na 180 °C 25 – 30 minút domáčka.

2. Pripravíme si Tesco Plant Chef vegetariánske kúsky podľa návodu na obale – na panvici alebo priamo na grile. Odložíme bokom.

3. Quinou prepláchneme pod tečúcou vodou a scedíme. Dáme do hrnca, zalejeme zeleninovým vývarom alebo vodou a pridáme soľ. Privedieme do varu a na miernom ohni necháme variť 15 minút bez pokrievky. Zvyšnú vodu scedíme. Quinou odložíme bokom.

4. Avokádo prepólime a nakrájame na menšie kúsky. Špenát umyjeme.

DOBRE PRE VÁS,
DOBRE PRE PLANETU



Redkovku očistíme a nakrájame na tenké plátky.

5. Quinou rozdělíme rovným dielom do misiek. Pridáme vegetariánske kúsky, grilovanú zeleninu, špenát, avokádo, reďkovku, plátky mrkvy a kukuricu. Môžeme ozdobiť nasekaným koriandrom, nakrájanou limetkou a semenkami bieleho aj čierneho sezamu. Podávame teplé.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sochodiny
778 kcal	36 g	26 g	93 g



Tesco Plant Chef vegetariánske kúsky na spôsob kuracieho mäsa, 160 g



- 200 g reďkovkových kímchí
- 1 čajová lyžička sezamového oleja
- polovica čili papričky

1. Bezmasité guľky pripravíme podľa návodu na obale – na panvici alebo priamo na grile. Odložíme ich bokom.
2. Brokolicu umyjeme a nakrájame na ružičky. Hráškové struky umyjeme a očistíme. Brokolicu aj hráškové struky vložíme do vriacej vody na 5 minút a ihneď dáme zchladieť do studenej vody, aby si zelenina zachovala peknú zelenú farbu. Odložíme bokom.
3. Pripravíme si šalát. V hrnci privedieme vodu do varu. Reďkovky očistíme a nakrájame na štvrtky. Dáme do nádoby na dusenie, vložíme do hrnca a dusíme pod pokrievkou aspoň 12 minút domäkka. Necháme mierne vychladnúť. Polovicu kímchí spolu s rastlinným olejom rozmixujeme v mixéri dohľadka. Pridáme do misky k reďkovkám. Prídame aj kímchí vcelku, sezamové semiačka, sezamový olej, soľ, nakrájanú čili papričku a poriadne premiešame. Odložíme bokom. Môžeme ozdobiť hlávkovým šalátom.
4. Medzitým si pripravíme omáčku. V malom hrnci zmiešame sójovú omáčku, agáový sirup, ryžový ocot, čili pastu, nastrúhaný zázvor, pretlačený cesnak, sezamový olej a 60 ml vody. Omáčku privedieme do varu a varíme 5 minút, kým nezhrubne a nezredukuje sa asi o štvrtinu. Zmiešame ju s hotovými grilovanými guľkami.
5. Ryžu rozdelíme do misiek, pridáme brokolicu, hráškové struky, guľky s omáčkou, posypeme sezamovými semiačkami a ozdóbime nakrájanou čili papričkou a jarnou cibuľkou. Podávame so štipľavým šalátom.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Prísadná hodnota	Sójový	Tuky	Zachranky
540 kcal	26 g	23 g	53 g

KÓREJSKÉ BBO GUĽKY A ŠTIPLAVÝ ŠALÁT

🕒 Čas prípravy: 55 min.

🍴 Počet porcií: 3

- 306 g Tesco Plant Chef vegetariánskych guľiek • 1 veľká brokolica
- 100 g hráškových strukov
- 300 g uvarenej ryže • 1 malá čili paprička • 2 jarné cibuľky • voda na varenie

OMÁČKA:

- 70 ml sójovej omáčky • 2 polievkové lyžice agáového sirupu • 2 polievkové lyžice ryžového octu • 1 čajová lyžička čili pasty • 2 cm kúsok čerstvého zázvoru • 2 strúčiky cesnaku
- 1 polievková lyžica sezamového oleja • 60 ml vody

ŠALÁT:

- 300 g malých červených reďkoviek
- 3 polievkové lyžice sezamových semienok • pol čajovej lyžičky soli
- 4 polievkové lyžice rastlinného oleja



Tesco Plant Chef
vegetariánske guľôčky, 204 g

GRILOVANÉ PÁRKY S ROMESCO OMÁČKOU A BATATOVÝMI HRANOLKAMI

🕒 Čas prípravy: 45 min.

🍽 Počet porcií: 2



- 400 g Tesco Plant Chef párkov
- 2 čajové lyžičky horčice • 2 čajové lyžičky sójovej omáčky • 2 čajové lyžičky javorového sirupu • štipka soli
- štipka mletého čierneho korenia
- štipka mletej údennej papriky

OMÁČKA:

- 1 veľká červená paprika • 4 paradajky
- 2 strúčiky cesnaku • 50 ml olivového oleja • 50 g pražených mandlí bez šupky • 1 čajová lyžička mletej rasce
- 1 čajová lyžička mletej údennej papriky • štipka sušených čili vločiek
- pol čajovej lyžičky soli • 1 polievková lyžica vínného octu • 3 polievkové lyžice nasekanej čerstvej petržlenovej vňate

BATATOVÉ HRANOLKY:

- 4 menšie bataty • 2 polievkové lyžice olivového oleja • 1 čajová lyžička hnedého cukru • 1 čajová lyžička mletého čili korenia • pol čajovej lyžičky sušeného cesnaku

1. Pripravíme si romesco omáčku. Na rozohriatom grile grilujeme paradajky a papriku zbavenú jadierok dohromady 5 – 9 minút, kým povrch zeleniny nesčernie. Presunieme ju do misky, zakryjeme potravinovou fóliou a necháme trochu vychladnúť. Následne paradajky aj papriku ošúpeme. Dáme ich do mixéra, pridáme olivový olej, mandle, pretlačený cesnak, mletú rascu, údenú papriku, čili vločky, soľ, vínnu ocot a petržlenovú vňať. Rozmixujeme dohľadka a odložíme bokom.
2. Medzitým si pripravíme bataty. Poriadne ich umyjeme, osušíme a pozdĺžne rozrežeme na polovice a každú polovicu ešte na 4 – 6 kúskov. Vložíme ich do misky, pridáme olivový olej, cukor, čili korenie a sušený cesnak. Poriadne premiešame. Rozložíme na gril a grilujeme asi 3 minúty z každej strany. Odložíme bokom.
3. V malej miske zmiešame horčicu, sójovú omáčku, javorový sirup, soľ, mleté čierne korenie a mletú údenú papriku.



4. Párky grilujeme na rozohriatom grile približne 15 minút za občasného otáčania. Následne ich potrieme zmesou a grilujeme ešte 5 minút.
5. Párky podávame s romesco omáčkou, batatovými hranolkami a napríklad aj s ľahkým zeleninovým šalátom.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
531 kcal	20 g	43 g	44 g



DOBRE PRE VÁS,
DOBRE PRE PLANETU

Tesco Plant Chef Rastlinný údený dymok z bukového dreva, 200 g

Grilujeme s deťmi!

Večera alebo obed v záhrade? Letné grilovanie je obľúbené nielen u dospelých, ale milujú ho aj deti. Ešte viac zábavy si však spolu užijete, ak ich zapojíte aj do prípravy grilovaných jedál. Grilovanie s deťmi má však svoje pravidlá a drobcov väčšinou neohúrite hovädzím steakom cez celý tanier. Jedlá, na ktorých príprave sa budú podieľať deti, by mali byť nenáročné, krásne farebné a plné fantázie. Preto sme vybrali niekoľko tipov, ktorým neodolajú ani dospelí.



ŠPAGETY SO ZÁBAVNÝMI MÄSOVÝMI GULĀKAMI, STR. 57

ŠPAGETY SO ZÁBAVNÝMI MÄSOVÝMI GULĀKAMI

⌚ Čas prípravy: 45 min.

🍴 Počet porcií: 6

FAŠÍRKY:

- 1 vajce • 3 polievkové lyžice jemne nasekanej čerstvej bazalky • 3 polievkové lyžice jemne nasekanej čerstvej petržlenovej vňate • 1 čajová lyžička sušeného oregana • pol čajovej lyžičky soli • štipka mletého čierneho korenia
- 2 strúčiky cesnaku • 60 ml vody • 680 g mletého mäsa (zmes bravčového a hovädzieho) • 85 g strúhanky • 50 g strúhaného parmezánu

OMÁČKA:

- 1 cibula • 2 polievkové lyžice olivového oleja • 800 g lúpaných paradajok • 3 strúčiky cesnaku • 1 čajová lyžička soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia • pol čajovej lyžičky sušeného oregana • pol čajovej lyžičky sušeného tymianu • pol čajovej lyžičky sušenej bazalky

ŠPAGETY:

- 450 g špagiet • 1 a pol l vody • 1 čajová lyžička soli

NA OZDOBU:

- 2 – 3 mrkvy • 12 olív • 3 plátky tvrdého syra • 12 kusov cca 9 cm vetvičiek rozmarínu • 2 polievkové lyžice krémoveho syra • 50 g rukoly

1. Vo veľkej mise zmiešame vajce, bazalku, petržlenovú vňať, oregano, soľ, čierne korenie, pretlačený cesnak a vodu. Pridáme mäso, strúhanku a syr a miešame, kým sa suroviny nespoja. Zo zmesi vytvárame väčšie guľky a poukladáme ich na plech pokrytý papierom na pečenie. Na rozohriatom grile grilujeme 8 minút za občasného otáčania, kým nie sú pekne hnedé a upečené.

2. Medzitým na veľkej panvici rozohrejeme olivový olej. Pridáme nadrobno nasekanú cibuľu a smažime ju 5 – 7 minút. Pridáme lúpané paradajky, pretlačený cesnak, soľ, čierne korenie, oregano, tymian a bazalku. Premiešame a varíme približne 10 minút.

3. Medzitým dáme do hrnca vodu a osolíme. Privedieme ju do varu, pridáme

špagety a varíme ich podľa návodu.

4. Špagety scedíme a zmiešame s omáčkou. Rozdelíme ich na tanieri a posypeme rukolou.

5. Pripravíme si ozdobu guľôčok. Mrkvy očúsperme a nakrájame na hrubšie plátky. Vyrežeme z nich 24 kusov kuracích nožičiek (ako na obrázku) a 12 malných kosostvorcov (zobáčiky). Zo syra vykrojíme 24 kusov menších krúžkov (podklad pod oči). Z olív odrežeme oba konce (zreničky). Rozmarín si nastriháme na 2 – 3 cm kúsky.

6. Na tanier so špagetami a s rukolou položíme 4 nožičky z mrkvy a na ne 2 guľôčky. Krémovej syra dáme do cukrárskeho vrecka a odstrihneme iba malíčky kúsok, aby sme mali čo najmenší otvor. Krémovej syra bude slúžiť ako lepidlo. Na každú mäsovú guľôčku nalepíme pomocou krémovej syra dva krúžky z tvrdého syra a na ne konce olív ako očí. Môžeme urobiť aj malú bielu bodku krémovej syra na dokončenie očí. Prilepíme aj mrkovový zobáčik. Na záver zapichneme na boky 2 malé vetvičky rozmarínu ako krídelká a jednu vetvičku hore ako hrabienok kuriatka.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
764 kcal	31 g	39 g	70 g

REKLAMA



VYHRAJ
KAŽDÝ DEŇ
STAVEBNICE
LEGO®!



NASKENUJ QR KÓD
A SKŮŠ VYHRAŤ!

SOŤAŽ PREDŠTART 2. 5. - 31. 7. 2022

legomasterssutaz.sk



Kúp akúkoľvek
stavebnicu LEGO®
s uschovaj si bloček
od nákupu.



Zaregistruj
tvoj nákup na
legomasterssutaz.sk
do 31. 7. 2022.



Okamžite
viš si zistiť,
či si vyhral!

GRILOVANÁ OVOCNÁ PIZZA

⌚ Čas prípravy: 45 min.

🍴 Počet porcií: 4 – 6 (1 pizza)

CESTO:

• 250 g hladkej múky • pol čajovej lyžičky soľ • 7 g sušeného drożdžia
 • 2 polievkové lyžice trstinového cukru
 • 1 polievková lyžica olivového oleja
 • 125 ml vlažnej vody + 2 polievkové lyžice hladkej múky na posypanie
 + 1 polievková lyžica olivového oleja na vymastenie grilu

VRCH:

• 220 g krémového syra • 2 polievkové lyžice mlieka • pol čajovej lyžičky vanilkového extraktu • 2 polievkové lyžice medu • 2 plátky očisteného ananásu • 1 plátok očisteného melóna
 • 1 mandarínka rozdelená na mesiačiky
 • 1 nektárinka • 50 g malín • 50 g čučoriedok • 50 g pražených kokosových lupienkov • štipka citrónovej kôry
 • pár lístkov mäty na ozdobu

1. V miske zmiešame múku, soľ, olivový olej a sušené drożdžie. V inej miske zmiešame vodu a cukor. Zmes nalejeme do misky s múkou. Cesto poriadne vymiesime (buď kuchynským robotom, alebo ručne). Je hotové vtedy, keď sa nelepí na okraje misky. Vyklópime ho, vytvárame z neho bochník a posypeme ho lyžicou múky. Cesto necháme kysnúť pod utierkou aspoň 30 minút.
2. Pracovnú dosku posypeme zvyšnou múkou a vykysnutý bochník vyvalkáme do tvaru kruhu.
3. Grilovacie mriežky potrieme olivovým olejom. Pizzu grilujeme na rozpálenom grile 3 minúty z každej strany.
4. V miske zmiešame krémový syr, mlieko, vanilkový extrakt a med. Všetko vyšľaháme na krémovú konzistenciu a rovnomerne naniesieme na pizzu. Všetko ovocie očistíme. Ananás, melón a nektárinku nakrájame na menšie kúsky a poukladáme ich na pizzu. Pridáme mesiačky mandarínky, maliny a čučoriedky. Posypeme kokosovými lupienkami, citrónovou kôrou, ozdobíme mäťou a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
442 kcal	11 g	18 g	59 g





GRILOVANÉ BANÁNOVÉ LOŽKY S ČOKOLÁDOU

🕒 Čas prípravy: 10 min.

🍴 Počet porcií: 2

- 2 banány • 60 g horkej čokolády
- štipka mletej škoricice + 3 kocky horkej postrúhanej čokolády na ozdobu

1. Banány v šupke narežeme pozdĺžne tak, aby sme ich neprerežali úplne.
2. Čokoládu nakrájame nadrobno a naplníme ňou banány. Posypeme škoricou.
3. Zabalíme ich do alobalu a položíme na rozohriaty gril. Grilujeme asi 6 – 7 minút, kým sa čokoláda nerozpustí.
4. Banánové ložky opatrne presunieme na tanier a posypeme nastrúhanou čokoládou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Škvaloviny	Súky	Sochorky
265 kcal	4 g	12 g	34 g

TIP

Podávame napríklad so šľahačkou.

Zdravé a osviežujúce občerstvenie

alebo čo si pribaliť na
letné výlety či pikniky

Text: Zuzana Šafářová, nutričná expertka

Chystáte sa do prírody, za priateľmi či spoznávať krásy našej vlasti a premýšľate, čo si vziať so sebou na jedenie? Samozrejme, dnes sa môže človek zastaviť na benzínke a jednoducho si kúpiť už hotové potraviny a najrôznejšie pochutiny. Ak však chcete byť naozaj zdravo, najlepším variantom predstavuje domáca strava. Jej príprava nemusí byť ani zložitá, ani časovo náročná.

V lete je nutné riešiť i otázku bezpečného uchovávanía potravín. Predovšetkým v teplom letnom počasi sa zvyšuje riziko množenia baktérií v potravinách, a teda sa môžu objaviť tráviace problémy. Potraviny rýchlo podliehajúce skaze je nutné držať v chlade, na čo môžu poslúžiť chladiace boxy. Je možné pridávať do nich vrecká s ľadom či chladiace vložky, ktoré pomôžu udržať teplotu. Je dôležité nevystavovať dlho tieto boxy priamemu slnku a nenechávať ich v stojacom aute. Uvarené jedlo je najbezpečnejšie po príprave schladíť na izbovú teplotu a ďalej nechať v chlade. Počas horúcich dní vás studené pokrmy osviežia a schladia váš organizmus. Pri príprave sa môžete motivovať receptami výživového smeru označovaného ako RAW strava, ktoré používajú surové potraviny, teda potraviny bez tepelnej úpravy. Okrem jedla je dôležité myslieť aj na pitný režim a namiesto presladených limonád si radšej vyrobiť domáce. Potením sa strácame nielen tekutiny, ale i sodík a draslík. Vyvážený pomer týchto minerálov má napríklad uhorka. Keď ju odšťavíte či rozmixujete, pridáte citrónový šťavu a trochu dosladíte trstinovým cukrom, získate skvelý hydratačný a remineralizačný nápoj.

DINOSAURY SÚ SPÄT!



OD 27. APRÍLA DO 4. JÚLA 2022

T-REX



Zbierajte nálepky



„Malý“ chlapík,
ktorý vážil
až 8 ton.
Máš pre neho
doma miesto?

Používajte Clubcard



Stiahnite si
aplikáciu
Clubcard

Získajte plyšových dinosaurov alebo
trendový ruksak za zvýhodnenú cenu.

DILOPHOSAURUS



Pohľadajte
ho po
hrebeňoch
a vezmite si
ho domov.

TRICERATOPS



Je to
poriadny
roháč.
Môže
byť tvoj!

VELOCIRAPTOR BLUE



Je taký
rýchly, že len
málokomu
sa podari
ho chytiť.
Dokáže to?

PTERANODON



Nenazývajte
ho vtákom,
je to plaz!



Nálepky sa nálepkou je možné zbierať v obchodoch Tesco na papierovú zberateľskú kartičku alebo ako e-nálepky v aplikácii Clubcard. Použite Clubcard pri každom nákupe a za každých 7 € hodnoty nákupu získate 1 nálepku alebo 1 e-nálepku, ktorá sa ušetrí priamo vo vašej aplikácii Clubcard. Nálepky pre zberateľskú kartičku sa nemôžu kombinovať s e-nálepkami v aplikácii Clubcard. Prostredníctvom Tesco Online nálepkou je možné zbierať len nálepky na zberateľskú kartičku. Pri nábere pri dostatočnej počtu nálepkou získate 1 žeton na kúpu produktu z kolekcie Jurajský svet. Produkty sú dostupné v ohraničenom počte a ponuka sa v jednotlivých obchodoch môže líšiť. Kampaň prebieha od 27. apríla do 4. júla 2022 alebo do vyčerpania zásob. Fotografie sú ilustračné. Viac informácií, pravidlá kampane a zoznam výlokových obchodov nálepkou na [tesco.sk/jurajsky-svet](https://www.tesco.sk/jurajsky-svet).

© UCS LLC and Amblin

Iba v **TESCO**

ČO JE DOBRÉ MAŤ NA PAMÄTI PRI PRÍPRAVE OBČERSTVENIA:

- rozhodne nezabudnite na ovocie a zeleninu, ktoré vám okrem cenných látok dodajú i tekutiny. Medzi najosviežujúcejšie druhy patrí uhorka, melón a jahody.
- uprednostnite slovenské plodiny pred dovážanými, v lete je ponuka bohatá.
- okrem sacharidov, ako je napríklad pečivo, nezabúdajte na zdravé bielkoviny a tuky, čím znížite celkovú glykemickú hodnotu pokrmu a nebudete tak rýchlo hladní. V lete je vhodné konzumovať bielkoviny v podobe bielych jogurtov, kefirov, syrov a strukovín vrátane tých konzervovaných. Môžete vyskúšať aj fermentovanú podobu sóje, takzvaný tempeh, ktorý chutí po orieškovom syre. Zdravé tuky predstavujú orechy, semenka a z nich zastudena lisované oleje.
- pestré občerstvenie zložené z viac než jednej potraviny je atraktívnejšie.
- lákavejší vzhľad budú mať i rôznofarebné dobroty, nehľadiac na fakt, že rastlinné farbivá v ovoci a zelenine predstavujú významné biologicky aktívne látky, ktoré majú schopnosť chrániť nás pred civilizačnými ochoreniami, zvyšovať imunitu či zbavovať telo škodlivých látok.
- nebojte sa siahnuť po čerstvých bylínkach, ako je mäta, bazalka, pažitka, petržlenová vňať či koriander.
- jednotlivé potraviny je vhodné nakrájať na malé kúsky tak, aby ich bolo možné jesť rukami bez nutnosti používať príbor, čo je nielen praktické, ale i zábavné.
- môžete využiť špajdľu, na ktorú ponapichujete ovocie, zeleninu a syr.
- v neposlednom rade by sa jedlo malo ľahko rozbaľovať a nemalo by sa veľmi drobiť, zvlášť ak plánujete jesť v aute a nechcete ho mať plné neporiadku.

PRÍKLAD POTRAVÍN, KTORÉ NEVYŽADUJÚ UCHOVÁVANIE V CHLADNIČKE:

- ovocie a zelenina,
- orechy a semenka,
- sušené ovocie vrátane lyofilizovaného (sušeného mrazom),
- ovocné výživy, ovocné pyré v kapsičke,
- pečivo, nachos, wrapy,
- músi, RAW či proteínové tyčinky, flapjacks,
- granola,
- pukance,
- zeleninové čipsy,
- konzervované potraviny, napríklad tuniak, cicer, fazuľa.

TIPY NA DOMÁCU PRÍPRAVU SLANÝCH A SLADKÝCH POKRMŮV:

- najlepšie občerstvenie na piknik a cestovanie predstavuje sendvič, či už v štýle „caprese“ s mozzarellou, paradajkami a čerstvou bazalkou, alebo naplnený vareným vajcom či tempehom, avokádom a ďalšími druhmi zeleniny.
- namiesto klasického pečiva možno použiť wrapy, teda pšeničné či kukuričné placky, ktoré sa naplnia napríklad plátkami zeleniny, syrom, pestom, nátierkou či pečeným kuracím mäsom, krémovým syrom, sterilizovanou kukuricou a zrolujú sa, nakrájané wrapy či nachos tiež výborne poslúžia na naberanie nátierky, napríklad hummusu z cícera,
- jednoduché a rýchle na prípravu sú najrôznejšie šaláty, ktoré sa dajú doplniť strukovinami, syrom, orechmi či obilninami. Okrem cestovín môžete využiť kuskus či quinoa,
- dresingy na najrôznejšie šaláty, ktoré sa v lete nepokazia, možno pripraviť z olivového oleja a citrónovej šťavy alebo olivového oleja, dijonskej horčice či medu,
- jednotlivé listy šalátu sa uplatnia ako karafky, ktoré sa naplnia napríklad cicerom, syrom či nakrájanou zeleninou,
- ovocné šaláty spestria syr, čerstvé bylinky, hodí sa mäta, bazalka,
- ľahké a osviežujúce sú závitky z ryžového papiera, do ktorých sa vloží zelenina, ale i ovocie, ryžové rezance, orechy, omeleta, čerstvé bylinky,
- upеченé ryžové či polentové koláčiky z lepivej ryže môžu byť tak slané, napríklad s kuracím mäsom a syrom či červenou šošovicou a zeleninou, ako aj sladké s ovocím,
- milovníci sladkosti ocenia vychladenú domácu sladkú mliečnu ryžu pripravenú v rastlinnom nápoji, sladké ovocné dezerty z bieleho jogurtu či ricotty,
- z datľovej pasty môžete vytvoriť guľôčky naplnené orechmi,
- skvele poslúžia aj ovocné a ovocno-zeleninové smoothies, do ktorých možno rozmixovať nielen čerstvé ovocie a zeleninu, ale i orechy, orechové maslá, ovsené vločky či datle.





**Zážitok z chuti
v novej forme**



Recept na vydarený piknik!

Prestavte si krásny slnečný deň. Deku, košík a chutné a originálne jedlá, ktoré si spolu s vašimi blízkymi vychutnáte na čerstvom vzduchu. Ktoré pokrmy však budú vhodné na piknik? Mali by byť chutné a výživné, zároveň však nenáročné na prípravu a ľahko prenosné. Inšpirujte sa našimi tipmi a užite si skvelé jedlo v lone prírody bez akéhokoľvek stresu.



Nápady na
jedlá do košíka
alebo batoha



NEPEČENÉ JAHODOVO-JOGURTOVÉ
KOŠÍČKY, STR. 65

NEPEČENÉ JAHODOVO-JOGURTOVÉ KOŠIČKY

🕒 Čas prípravy: 20 min.
(+ 5 hodín chladenia)

🍴 Počet porcií: 12 košíčkov

ZÁKLAD:

• 100 g Tesco Finest Múslí • 2 polievkové lyžice Tesco Finest Javorového sirupu

KRÉM:

• 450 g Tesco Finest 10 % Gréckeho jogurtu • 200 g krémového syra
• 30 ml Tesco Finest Javorového sirupu • pol čajovej lyžičky vanilkového extraktu • štipka citrónovej kôry
• 50 g jahôd

NA OZDOBU:

• 6 čerstvých jahôd • 12 lístkov mäty

1. Pripravíme si základ. Múslí a javorový sirup dáme do mixéra a rozmixujeme takmer dohľadka. Zmes natlačíme na dno pripravených papierových alebo silikónových mafinových formičiek tak, aby bola hrubá asi 1 cm.

2. V miske dohľadka vymešame grécky jogurt, krémový syr a citrónovú kôru. Zmes rozdelíme na dve časti. Do jednej z nich pridáme vanilkový extrakt a javorový sirup a premešame. Jahody rozmixujeme na kašu. Do druhej časti pridáme rozmixované jahody a vyšľaháme.

3. Pomocou lyžice alebo cukrárskeho vrecka nanesieme do košíčkov najprv biely a potom jahodový krém.

4. Košíčky vložíme do chladničky a necháme ich stuhnúť aspoň 5 hodín alebo cez noc. Pred podávaním ozdobíme polovicou čerstvej jahody a lístkom mäty.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
129 kcal	4 g	8 g	10 g



TIP: Tesco Finest Javorový sirup, 330 g



TIP: Tesco Finest Múslí, 500 g



TALIANSKE MINIPEČIVO

SLIMÁKY

- 🕒 Čas prípravy: 25 min.
 🍴 Počet porcií: 6

• 275 g lístkového cesta • 100 g Tesco Finest talianskeho výberu • 150 g strúhanej mozzarely • 5 polievkových lyžíc paradajkového pretlaku • štipka soli • štipka sušeného oregana • štipka sušeného rozmarínu • štipka sušenej bazalky • 2 polievkové lyžice sezamových semiačok • 1 vajce • 6 vetvičiek čerstvého rozmarínu na ozdobu

1. Lístkové cesto rozrolujeme, potrieme ho paradajkovým pretlakom a posypeme soľou, oreganom, rozmarínom a bazalkou. Navrch poukladáme údeniny a posypeme mozzarellou. Vytvoríme roládu, nakrájame ju na kolieska hrubé asi 2 – 3 cm a poukladáme ich na plech pokrytý papierom na pečenie.

2. Vrchnú stranu koliesok potrieme rozšľahaným vajcom a posypeme sezamom.



3. Pečieme ich asi 15 – 20 minút dozlatista vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C. Pred podávaním ozdobíme čerstvým rozmarínom.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sochodky
356 kcal	13 g	25 g	18 g



TIP: Tesco Finest Italian selection, 100 g

SENDVIČ S MOZZARELLOU, PESTOM A SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI

- 🕒 Čas prípravy: 8 min.
 🍴 Počet porcií: 2

• 2 ciabatty • 125 g Tesco Finest Mozzarely di Bufala • 30 g baby špenátu • 1 menšia hruška • 8 sušených paradajok • 4 polievkové lyžice pesta

1. Hrušku a mozzarellu nakrájame na plátky.
 2. Ciabattu rozrežeme pozdĺžne. Vnútro potrieme 1 polievkovou lyžicou pesta. Pridáme špenát, sušené paradajky, plátky hrušky a mozzarellu. Navrch rozotrieme zvyšok pesta a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sochodky
588 kcal	23 g	23 g	71 g



TIP: Tesco Finest Mozzarella di Bufala, 125 g

TAŠTIČKY SO ŠPARGĽOU

⌚ Čas prípravy: 30 min.

🍴 Počet porcií: 6

• 275 g listkového cesta • 250 g špargle
 • 100 g Tesco Finest španielskeho výberu • štipka soli • štipka mletého čierneho korenia • 1 polievková lyžica olivového oleja • 100 g strúhaného syra Pecorino • 1 vajce • 1 polievková lyžica bieleho sezamu • 1 polievková lyžica čierneho sezamu

1. Listkové cesto rozlojujeme a nakrájame na 6 – 8 rovnakých štvorcov. Posypeme ich nastrúhaným syrom a navrch poukladáme salámu.
2. Zo špargle odstránime tvrdé konce, nakrájame ju na väčšie kusy a zmiešame v miske s olivovým olejom, soľou a čiernym mletým korením. Špargľu následne rovnomerne rozdělíme medzi štvorce. Poukladáme ju diagonálne.
3. Zoberieme dva rohy štvorca a v strede ich stlačíme tak, aby obalili špargľu. Potrieme ich rozšľahaným vajcom a posypeme oboma druhmi sezamu.
4. Dozlatista ich pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C asi 15 – 20 minút.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Štarkoviny	Tuky	Sochorky
360 kcal	14 g	6 g	18 g



TIP: Tesco Finest španielsky výber, 120 g

Domáce dipy, omáčky a čatní na dokonalé doladenie jedál

Každému pokrmu svedčí, ak je zložený z rôznych chutí, vôní, farieb i konzistencií tak, aby všetko spolu ladilo a dopĺňalo sa. Servírujte jedlá s bodkou v podobe jedinečnej domácej omáčky, dipu alebo čatní (chutney).

Vlete je zeleniny dostatok a nesie v sebe najviac chuti a vône. A presne to potrebujeme využiť na prípravu dipov, omáčok a čatní, aby sme dodali pokrmom niečo navyše, čo ich dokončí, ozvláštni i prepojí.

AKO KOMBINOVAŤ DIPY, OMÁČKY A ČATNÍ S JEDLAMI?

Dipy sa hodia napríklad ako zdravá desiata alebo ľahká večera. Stačí k nim nakrájať hranolčeky mrkvy, stopkové zeleru, uhorky alebo papriky. Chutíť vám budú i s nakrájaným chlebom naan alebo natrhaným žitným chlebom. Svojou chuťou ozvláštnia i obložené chleby alebo sendviče.

TIP

Nebojte sa hrať sa v kuchyni s chuťami! Zbavte sa stereotypov o tom, ako sa dipy, omáčky a čatní majú používať. Na svete je toľko zaujímavých chutí a ich kombinácií, že by bola škoda držať sa zabehnutých predstáv.

Zeleninové omáčky a čatní vyniknú ako výraznejšie dochucovadlo k pečenému mäsu alebo k steakom či fašírkam. Výborne doplnia burger, či je už pripravený z mäsa, alebo zo strukovín. Je možné použiť ich ako základ plnenej tortilly. Tiež môžu slúžiť na prípravu cestovinovej omáčky alebo ako ozvláštnenie zapečených zemiakov.

SVIEŽE DIPY ZO SKOREJ JÚNOVEJ ÚRODY

Ako základ dipov použijeme smotanový jogurt alebo termizovaný tvarohový syr, obvyklý základ nátierok. Ďalej pridáme skorú letnú zeleninu nasekanú najemno – špenát, valerianu, rukolu i reďkvičky. Zeleninu premiešame so základom, pridáme štipku soli, čerstvé korenie, lyžicu kvalitného oleja a podľa chuti nasekanú cibuľku, cesnak alebo obfúbené bylinky.

Smotanový dip s petržlenom

Ajvar

TIE PRÁVE DOMÁCE OMÁČKY, KTORÉ PRINESIE JÚL

Júlová úroda je bohatá na papriky, rajčiny a baklažány, z ktorých môžeme pripraviť Ajvar a Baba Ganoush. Ajvar vyrobíme z papriky, rajčín i baklažánu, ktoré po upečení zbavíme šupky a semienok a rozmixujeme spolu s cibulkou a cesnakom osmaženým na oleji, soľou a korením a zľahka povaríme. Podobne pripravujeme tiež libanonskú pochúťku menom Baba Ganoush a to iba z baklažánu. Baklažán upečieme vcelku, olúpeme šupku a vnútro plodu roztláčame vidličkou. Prídáme pár lyžíc sezamovej pasty zvanej tahini, soľ, olej, korenie a nasekanú petržlenovú vňať či koriander.

ČATNÍ NESKORÉHO AUGUSTOVÉHO LETÁ

Čatní môžeme používať čerstvé, obvykle sa však hodí zakonzervovať ho a používať na ozvláštnenie jedál počas celej zimy. Na prípravu čatní vyskúšajte využiť cibulku alebo neskoršiu úrodu paradajok, ale i cukety a dyne. Zeleninu môžeme kombinovať alebo spracovať samostatne, podľa našich obľúbených chutí. Je potrebné nakrájať ju na drobnejšie kúsky a povariť s ďalšími ingredienciami: cukrom, soľou, octom, hrozienkami, cibulou a cesnakom. Táto indická dobrota je jedinečná svojou pikantnejšou a sladkastou chuťou. Nezabudnite teda pridať zázvor alebo štipľavú papričku a všetko dochuťte tak, aby sa dokonale prepojila zeleninová chuť so sladkastou, kyslastou a slanou chuťou, ktorá poteší.

Čatní



Baba Ganoush



REKLAMA

UŽITE SI GRILOVANIE



S CHUŤOU BEZO ZVÝŠKU



AJ Z MÁLA BÔU BYŤ SLÁVA

S HELLMANN'S



JEDNODUCHÉ GRILOVANÉ KURACIE PRSIA

ČAS PRÍPRAVY: 10 minút • ČAS VARENIA: 10 minút

INGREDIENCIE:

- 60 ml balzamikový ocot
- 2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- 4 kuracie prsia

POSTUP PRÍPRAVY:

V strednej veľkej mise zmiešame ocot, citrónovú šťavu, olej, gurmánsku horčicu Hellmann's, cukor, worcester, cesnak, tymián, oregáno a rozmarín. Osolíme, okoreníme a 1/4 si dáme stranou.

Do misy vložíme kuracie prsia a dáme marinovať aspoň na hodinu, ideálne však na celú noc.

Gril rozpálime na stredný stupeň a kura pečieme 5-6 min z každej strany. Behom grilovania potierame marinádou, ktorú sme si nechali stranou. Podávame narezané na plátky s posypanými čerstvými bylinkami.

Recyklovateľné obaly

pre vaše pohodlie a čistejšie životné prostredie

Spoločnosť Tesco udáva trend aj v používaní plne recyklovateľných obalov.

Dala si záväzok, že do roku 2025 budú všetky obaly vlastnej značky plne recyklovateľné. V rámci tejto vízie predstavila v roku 2020 prvý rad takto balených výrobkov a aktuálne prináša na trh takto balenú už tretiu kategóriu.

Touto kategóriou je kategória ovocia a zeleniny. Väčšina týchto produktov je v predajni uložená voľne bez obalu. Obal na ovocí a zelenine je najmä kvôli zabezpečeniu kvality a čerstvosti, ale aj kvôli rozlíšeniu niektorých druhov tovarov. Súčasne uľahčuje nákup vybraných produktov, ktoré sú balené po viacerých kusoch, ako sú napríklad zemiaky.

Obaly je možné jednoducho triediť do farebných zberných nádob v obciach. Spoločnosť Tesco používa papierové alebo jednodruhové plastové materiály, ktoré sú ľahko recyklovateľné. Pri zmene obalov dokázala spoločnosť Tesco udržať ceny produktov na rovnakej úrovni, takže zákazníkov sa to nijako negatívne nedotklo. Aj na balenia čerstvého ovocia a zeleniny sa uplatňujú všetky 4R princípy pochádzajúce z anglického slova REMOVE/REDUCE/REUSE/RECYCLE (Odstrániť/Redukovať/Opakovane použiť/Recyklovať). Tam, kde je to možné, sa Tesco snaží svojím prístupom obaly úplne odstrániť. Tam, kde to nie je možné, aspoň ich znižujú na najnižšie minimum. Snaží sa podporovať opätovné využívanie všetkých obalov a zaistiť, aby sa používali len materiály, ktoré sú úplne recyklovateľné.

ČO VŠETKO SA ZLEPŠILO

V roku 2020 boli odstránené všetky nerecyklovateľné a ťažko recyklovateľné plasty, ako sú napríklad polystyrénové vaničky a tácky.

Pri bio cukete bolo plastové vrecko nahradené papierovou etiketou s informáciami o produkte, ktorá je umiestnená okolo produktu.

Od roku 2014 používa Tesco v prípadoch, kde je to možné, opätovne použiteľné prepravky, ktoré sa v rámci spolupráce vracajú do obehového systému k dodávateľom. Tí v nich dodávajú ďalšiu čerstvú zeleninu a ovocie.

Čierne plasty sú vo všeobecnosti zle recyklovateľné, preto pri voľne položennej zelenine a ovocí boli nahradené plastové preložky plastovými vo svetlých farbách, ktoré sú lepšie recyklovateľné, a kde to bolo možné, tak papierom.

Kategória ovocia a zeleniny nie je poslednou kategóriou balenou v plne recyklovateľných obaloch. Spoločnosť Tesco sa neustále snaží napredovať a zlepšovať a stále hľadá možnosti, ako prinášať ďalšie produkty v plne recyklovateľných obaloch pri zachovaní rovnakých cien a kvality produktov. Táto snaha prináša už niekoľko rokov benefity nielen pre vás, ale aj pre prírodu a životné prostredie.



NAKÚPTE ONLINE A VYZDVIHNITE SVOJ NÁKUP PO CESTE NA LETNÉ DOBRODRUŽSTVO

Služba Klikni+Vyzdvihni je dostupná na 14 odberných miestach.



Úspora času

Môžete objednávať
kedykoľvek a odkiaľkoľvek



Široká ponuka produktov

Vyberte si z viac než
14 000 produktov online



Flexibilné vyzdvihnutie

Nákup si vyzdvihnite
počas svojej cesty



Služba Klikni+Vyzdvihni cez Tesco Online nákupy je dostupná iba vo vybraných oblastiach.
Zistíte viac na [tesco.sk](https://www.tesco.sk)





TIP: Tesco Free From Mozzarella, 125 g

TALIANSKA BRUSCHETTA S PEČENÝMI PARADAJKAMI, MOZZARELLOU A BYLINKAMI

Dobroty, ktoré patria k letu

Grilovanie nie je len jedlo. Je to stretnutie s rodinou, priateľmi, slnečné popoludnie alebo podvečer v záhrade, radosť a leto. Ako sa však postarať o to, aby si užili grilovanie naozaj všetci? Pozrite sa na naše tipy na letné dobroty bez lepku alebo laktózy.

Viete odporúčame vyskúšať napríklad ľahučkú a lahodnú mozzarellu bez laktózy, ktorá sa hodí do šalátov, nátierok, na chlebičky alebo do cestovín. Tiež môžete pripraviť svieži dip s bezlaktózovým gréckym jogurtom a doplniť ho snackmi, tyčinkami alebo pufovanými chlebičkami bez lepku. Budú sa skvele dopĺňať s grilovanou zeleninou, rybami alebo mäsom.

Zatiaľ čo v minulosti ste si určite lámali hlavu, čo ponúknuť celiatikom alebo tým, ktorí sa vyhýbajú laktóze, vďaka radu Tesco Free From budete jasne vedieť, po akých potravinách môžete pri nákupe siahnuť. Na každom obale výrobkov z radu Free From je totiž farebne odlišné, či ide o produkt bez mlieka, lepku, pšenice, alebo napríklad vajec. To preto, aby bolo na prvý pohľad jasné,

pre koho sú potraviny vhodné a či ich môžu konzumovať napríklad i vegáni. Tieto potraviny preto hľadajte pod označením Tesco Free From. Budú sa skvele hodiť do našich letných receptov. Podme na ne.

TALIANSKA BRUSCHETTA S PEČENÝMI PARADAJKAMI, MOZZARELLOU A BYLINKAMI

🕒 Čas prípravy: 30 min.

🍴 Počet porcií: 5

- 5 krajčekov kváskového chleba
- 250 g Tesco Free From Mozzarelli
- 2 polievkové lyžice olivového oleja

PEČENÉ PARADAJKY:

- 300 g paradajok • 2 polievkové lyžice olivového oleja • 1 strúčik cesnaku

- štipka soli • štipka mletého čierneho korenia • štipka sušeného tymianu
- štipka sušenej bazalky • štipka sušeného oregana • 5 lístkov bazalky na ozdobu

1. Paradajky umyjeme a v miske zmiešame s olivovým olejom, pretlačeným cesnakom, soľou, mletým čiernym korením, tymianom, bazalkou a oreganom. Rozložíme ich na hliníkovú tácku a grilujeme na rozohriatom grile 3 minúty z každej strany.
2. Medzitým chlieb potrieme olivovým olejom a opečieme na rozohriatom grile z každej strany 2 minúty dozlatista. Mozzarellu nakrájame na tenšie plátky.
3. Na opečený chlieb položíme plátky mozzarelli, navrstvíme grilované paradajky a ozdobíme čerstvou bazalkou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
303 kcal	13 g	15 g	28 g

DOMÁCI DIP S BYLINKAMI A UHORKOU

🕒 Čas prípravy: 20 min.
🍴 Počet porcií: 4

• 2 uhorky nakladačky • 250 g Tesco Free From Gréckeho bieleho jogurtu bezlaktózového 10 % • 2 čajové lyžičky olivového oleja • 1 strúčik cesnaku • pol čajovej lyžičky soli • 2 polievkové lyžice čerstvého nasekaného kôpru • 1 polievková lyžica čerstvej nasekanej pažítiky • 2 čajové lyžičky citrónovej šťavy • štipka čierneho mletého korenia • polovica uhorky nakrájanej na kolieska na ozdobu

1. Uhorky nakrájame nadrobno, osolíme ich a necháme 10 minút odstáť.
2. Následne ich zbváme čo najviac vody, dáme do misky, pridáme jogurt, pretlačený cesnak, olej, citrónovú šťavu, kôpor, nasekanú pažítiku a mleté čierne korenie. Zamiešame a podávame napr. s Free From Chlebovými tyčinkami.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energická hodnota	Stavkoviny	Tuky	Sacharidy
59 kcal	7 g	3 g	3 g



TIP: Tesco Free From Grécky jogurt biely bezlaktózový, 150 g



TIP: Tesco Free From Mini tyčinky z kukuričného škrobu, 2 x 62,5 g (125 g)



REKLAMA

KRÉMOVÉ PARADAJKOVÉ CESTOVINY S TUNIAKOM

VARI @MAMACHEFCZ

Calvo

OBJAVTE
ORIGINALNE
RECEPTY
CALVO.SK



18+

Lahodné vína s dušou Slovenska

Minulý rok v zime predstavilo Tesco v kategórii produktov Finest aj Standard vína, vyrobené a dodávané lokálnymi výrobcami Víno Nitra a Château Topoľčianky. Teraz v tomto trende pokračuje. Do svojej ponuky zaradilo ďalšie slovenské vína, ktoré potešia chuťové poháriky nejedného ich milovníka. Tí sa môžu pripraviť na lahodný mok z vinárstva Matyšák.

Územie, na ktorom sa rozkladá mesto Pezínok, sa spomínalo už v roku 1208. Pôvodná banská osada, ktorá sa na ňom rozkladala, sa zmenila na vinohradnícke mestečko a v 17. a 18. storočí zažívala nebyvalý rozkvet. A bolo to práve vďaka produkcii kvalitných vín. Práve táto nádherná oblasť okolo Pezínka a Grinavských jazier sa stala základňou pre vinohradníctvo rodinnému vinárstvu Matyšák. V roku 1991 ho založil a vybudoval až do súčasnej podoby Peter Matyšák,

ktorý je jeho symbolom a odráža všetky hodnoty, ktoré toto rodinné vinárstvo predstavuje. Sú nimi odvaha, spontánnosť, entuziazmus a vytrvalosť. Vďaka nim patrí vinárstvo Matyšák medzi slovenskú špičku, o čom svedčí aj trojnásobný titul udeľovaný najlepšiemu vinárstvu. Poslaním vinárstva je prinášať ľuďom dokonalé vína premenené na jeden veľký zážitok z chuti, vône a života. Poďte si teda užívať spolu s nami. V rade Tesco Standard si budete môcť

vychutnať až päť vín, ktoré sú určené na všetky príležitosti, na ktoré si len spomeniete. Môžete si ich otvoriť pri bežnom posedení s rodinou či priateľmi. Oceníte ich pri nedeľnom obede, ale i večernej grilovačke na terase. Do radu Tesco Finest pribudli dve vína určené pre mimoriadne chvíle. Vína, ktoré sú dorobené z hrozna v tej najlepšej akosti, premenia akékoľvek chvíle na neuveriteľný, vzrušujúci a po všetkých stránkach obohacujúci zážitok.





TESCO FINEST

- **Tesco Finest Rulandské šedé.** Biele suché akostné víno s prívlastkom neskorý zber. Ak máte radi vôňu medu, pomarančov a citrusov, zvoľte si práve toto víno. Chuť korenisto, vyvážene a harmonicky s výraznou dlhou dochuťou. Pije sa ideálne pri teplote 8 – 12 °C.
- **Tesco Finest Rízling rýnsky** je víno vyrobené z najkvalitnejšieho hrozna, a preto sa i ono vyznačuje skutočne mimoriadnou kvalitou, vôňou a chuťou, ktoré spolu dokonale ladia. Učítite v ňom jemný buket lípového kvetu, citrusového ovocia s príchutou medu a neskôr s petrolejovým nádychom. Všetko je podfarbené sviežimi kyselinami. Podáva sa vychladené na teplotu 8 – 12 °C.

Ponukou týchto vín vám Tesco prináša do vašich domovov nielen lahodnú chuť vína, ale pozýva vás aspoň sprostredkovane rozšíriť si obzor už existujúcich vín pod našou prívätnou značkou z vinárstiev

Chateau Topočianky a Víno Nitra a navštíviť nádherný kus Slovenska a malebnú oblasť v okolí síce malého, ale z hľadiska vinohradníctva významného mesta Pezinok.

TESCO STANDARD

- **TS Cabernet Sauvignon.** Toto víno vás milo prekvapí širokou škálou vôní a chuť. Nebudete sa vedieť dostať nabažiť čiernych ríbezlí, čokolády, kakaa, marmelády a tabakových tónov ukrytých v každej jednej kvapke. Je to odroda bohatá na triesloviny a kyseliny a toto víno sa odporúča podávať vychladené na teplotu 14 – 16 °C.
- **TS Veltlínske zelené.** Víno vyrobené z najčastejšie pestovanej bielej odrody hrozna, ktoré sa vyznačuje jemnými prejavmi pikantnosti po čiernom korení. Učítite v ňom bohaté ovocné tóny grepu a limetky a pre túto odrodu mimoriadne typicky horké mandle. Podávať by sa ideálne malo vychladené na teplotu 8 – 12 °C.

- **TS Müller Thurgau.** Buketné muškátové víno plné ovocných a citrusových tónov grapefruitu a broskyne. Pije sa vychladené na 8 – 12 °C.
- **TS Frankovka modrá Rosé.** Na scénu prichádza víno vyrobené z najrozšírenejšej červenej odrody hrozna v strednej Európe, ktorá sa využíva i na výrobu ružových vín. Vonia po lesnom ovocí, malinách a jahodách. Ideálna teplota je 8 – 11 °C.
- **TS Frankovka modrá.** Tá istá odroda ako v predchádzajúcom prípade, iba farba je tmavorubínová. A okrem farby sa vyznačuje jemnou škoricovou vôňou i chuťou, ktoré sú doplnené ďalšími ovocnými tónmi. 14 – 16 °C je teplota, na ktorú by malo byť vychladené, aby ste si ho mohli vychutnať čo najlepšie.



Viac o našich vínach

Zmrzlinové osvieženie

Počas horúcich prázdninových popoludní sa často nevieme rozhodnúť, čo podávať svojim hosťom ako prvé – zmrzlinu alebo drinky? Máme pre vás riešenie – chutné zmrzlinové nápoje s kvapkou alkoholu, ktoré sa zaručene stanú hitom každej prázdninovej oslavy alebo grilovačky. Inšpirujte sa a vychutnajte si tieto podmanivé kombinácie!

CITRÓNOVÝ SORBET S PROSECCO

🕒 Čas prípravy: 5 min.
🍴 Počet porcií: 2

- 130 ml TESCO Citrónového sorbetu
- 250 ml Bella Cucina Prosecco D.O.C Spumante Rose Millesimato
- 20 ml vodky

NA OZDOBU:

- 2 malé stonky mäty • 2 trsy čerstvých ríbezlí

1. Do vyšších pohárov rozdelíme citrónový sorbet. Zalejeme vodkou a proseccom.
2. Ozdobíme mäťou a čerstvými ríbezlami.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Stužkoviny	Tuky	Stužkoviny
201 kcal	1 g	0 g	22 g



TIP: Tesco citrónový sorbet, 500 ml



TIP: Bella Cucina Prosecco D.O.C. Spumante Rose Millesimato šumivé ružové víno, 750 ml

VEDELI STE, ŽE...

Mnoho fanúšikov prosecca vôbec netuší, že existuje veľmi vzácna odroda tohto alkoholu, ktorá neobsahuje charakteristické bublinky – známa ako tranquillo, čo v preklade znamená tiché. Ako sa líši od klasického variantu? Jednoducho, neprechádza znova fermentáciou. Hneď ako obsah alkoholu vo víne dosiahne hodnotu okolo 10 %, proces kvasenia sa zastaví, nápoj sa prefiltruje a následne putuje do fľaš.

REKLAMA



Lindt
EXCELLENCE



LIMITOVANÁ LETNÁ EDÍCIA



18+

MRAZENÉ JAHODOVÉ DAIQUIRI

⌚ Čas prípravy: 8 min.

🍹 Počet porcií: 2

- 280 ml Tesco Jahodového sorbetu
- 6 čerstvých jahôd • 120 ml bieleho rumu Repùblica de Caña
- 60 ml čerstvej limetkovej šňavy
- 30 ml cukrového sirupu

CUKROVÝ SIRUP:

- 30 g kryštáľového cukru • 30 ml vody

NA OZDOBU:

- 2 čerstvé jahody

1. Pripravíme si cukrový sirup. Cukor a vodu dáme do hrnca, privedieme do varu a varíme asi 3 minúty. Odstavíme z ohňa a prelejeme do uzatvárateľnej nádoby.

2. Do mixéra dáme jahodový sorbet, čerstvé jahody, biely rum, limetkovú šňavu a cukrový sirup. Mixujeme, kým sa suroviny nespoja.

3. Vzniknutú zmes rozdelíme do pohárov na stopke, ozdobíme čerstvou jahodou a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	sacharidy	tuky	soľ
348 kcal	1 g	0 g	59 g



TIP: Tesco jahodový sorbet, 500 ml



TIP: República de Caña White Rum, 700ml



MRAZENÝ MUDSLIDE

🕒 Čas přípravy: 8 min.

🍴 Počet porcí: 2

- 10 kockek ľadu • 60 ml líkéro Nestwood Mild • 60 ml kávového líkéro
- 60 ml vodky • 200 ml Tesco Vanilkovej zmrzliny

NA OZDOBU:

- 2 polievkové lyžice čokoládovej polevy • 4 polievkové lyžice šľahačky • 1 najemno nastrúhaná kocka mliečnej čokolády

1. Do mixéra vložíme ľad, líker Nestwood Mild, kávový líker, vodu a vanilkovú zmrzlinu. Mixujeme, kým sa suroviny nespoja.
2. Väčší pohár ozdobíme vnútra čokoládovou polevou. Nalejeme do nich hotovú zmrzlinovú zmes a ozdobíme šľahačkou. Posypeme trochu nastrúhanej čokolády. Ihneď podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energia/hodnota	Biakoviny	Tuky	Sacharidy
259 kcal	4 g	10 g	21 g



TIP: Nestwood Krémový líker, 700 ml



TIP: Tesco Smotanová zmrzlina vanilková, 900 ml

Domáce sirupy:

Leto je obdobie hojnosti, plné najrozmanitejších chutí, šťavnatého ovocia a voňavých bylínok. Chceli by ste si sladké jahody, jedinečnú chuť malín i vôňu mäty uchovať čo najdlhšie? Vyskúšajte domáce sirupy, ktoré navodia letné chvíľky pohody po celý rok.

Nemáme pre vás stroj času, ale ponúkame vám tipy na prípravu domácich sirupov, z ktorých si rýchlo namiešate letnú osviežujúcu limonádu alebo jesenný horúci nápoj. Sirupy ozvláštnia kopčeky zmrzliny, ktoré ponúknete nečakanej návšteve, a tiež vám pomôžu pripraviť skvelý kávový nápoj. Máte radšej horúci alebo studený?



BYLINKY A OVOCIE, HOJNOSŤ LETA

Domáce sirupy je možné pripraviť prakticky zo všetkých druhov ovocia a bylín. Pri výbere sa zamerajte na svoje obľúbené chute i dostupnosť surovín. Zároveň sa však nebojte vyskúšať aj niečo nové! Počas prechádzky so psom alebo nedeľňajšieho výletu sa rozhládnite po svojom okolí, majte poriadne otvorené oči a popustite uzdu fantázií.

- Sirupy vám budú chutiť z jarnej rebarbory a júnových jahôd.
- V priebehu leta môžete na trhať maliny a ríbezle, egreše i čučoriedky.
- Ku koncu leta nezabudnite na chutné ostružiny, ale i jablká, hrušky, čerešne, višne a ďalšie ovocie.
- Z bylín na prípravu sirupov vyskúšajte pozberať fialky, a to už v apríli, orgován a bazu v máji a plody bazy na jeseň.
- Lipu navštívte v júni a levanduľu, mäta, medovku, šalviu i náchovník jemne otrhajte počas leta.
- Skutočnou sirupovou chuťovkou

- sa môžu stať i okvetné lístky ruže.
- Nezabudnite ani na rakytník alebo aróniu a ich špecifickú kyslosť a horkosť.
- Na jeseň zjdite na pole po plody šípky.

OSLADENÉ A SPRACOVANÉ PODĽA NÁLADY

Hneď po ovoci alebo bylinkách sa stáva hlavnou surovinou na prípravu domácich sirupov cukor alebo iná osladzujúca a zároveň konzervujúca zložka. Namiesto cukru môžete pripraviť domáci sirup aj s medom či rýžovým sirupom. Ďalej slahnite po kyseline citrónovej a citrónu, čo sú výborné prírodné konzervanty. Okrem bežného riadu budete potrebovať aj dôkladne umyté a vyvarené poháre.

AKO OVOCIE ALEBO BYLINKY SPRACOVAŤ?

Vyberte si jeden z dvoch spôsobov – za studena alebo za tepla. Ovocná alebo bylinná šťava pripravená za studena má svoju špecifickú, sviežu

chuť i vôňu a uchová sa aj vitamíny a minerály. Nevydrží však dlho čerstvá, v chladničke ju uskladnite asi na mesiac až dva. Oproti tomu šťavu pripravenú za tepla je možné v pohároch zavarovať a odložiť na použitie počas mrazivých dní.

NEOBYČAJNÉ POUŽITIE SIRUPOV

Domáce sirupy môžete používať klasicky na prípravu šťavy alebo domácej limonády v kombinácii s perlivou vodou. Je vhodné kombinovať ich aj s kávou, ktorej dodajú svieži nádych. Káve lahodí ostružinový sirup, prekvapí vás však i s mäťovým alebo levanduľovým sirupom. Sirup môžete pridať tak do teplej kávy, ako aj do studeného letného variantu. Zaujímavé je tiež takzvané espresso tonik, teda studený kávový nápoj, ktorý pozostáva z horkého toniku so sirupovou príchutou a za studena pripravenej kávy. Mňam!

REKLAMA

POŽIČAJTE SI NA ČOKOLÍVEK PRI NÁKUPE V TESCO

Splácajte mesačne podľa seba. Jediným limitom je stanovená minimálna splátka.

- pôžička 400 – 10 000 €
- možnosť splatené peniaze znovu využiť



0800 666 028



tescopozicka.sk

TESCO
Finančné služby

Sirup si môžete vychutnať aj s kopčekmi obľúbenej zmrzliny alebo ho prmiešať do ďalších nealkoholických limonád i alkoholických nápojov. Čo tak napríklad vyskúšať gin tonik s trochou mátového alebo rakytňikového sirupu?

TIP: KOMBINÁCIA OVOCIA A BYLINIEK

Pri príprave sirupu sa nebojte experimentovať a kombinovať ovocie a bylinky. K jahodám i malinám sa hodí máta i trocha rozmarínu. K jablkám, hruškám a kvetu z bazy zase patrí pálivejší a hrejivý zázvor alebo škoric. Ostružiny a čierne ríbele sa snúbia s levanduľou.



TIP: KOCKY LADU

Ak chcete nápoje z domácej šťavy ozvláštniť, pripravte si ľadové kocky s ovocím a kvetmi bylín. Vezmite si zásobník na ľad a jedlé kvety bylín, ktoré vám vyčaria úsmev na perách – bazy, fialky, medovky, máty a rozmarínu. Do kociek ľadu sa hodia aj maliny, čučoriedky alebo lesné jahôdky. Do každej kocky pripravte kombináciu ovocia a kvietkov, všetko zalejte vodou a nechajte v mrazničke zmrznúť. Pozorujte, ako sa kocky ľadu pomaly rozpustia v nápoji a nakoniec vám zostane sladká bodka v podobe maliny alebo čučoriedky na vychutnaní!

SIRUP PRIPRAVENÝ ZA STUDENA

Hodí sa na spracovanie ovocia plného šťavy – malín, čučoriedok, ríbeľzí, egreša alebo ostružín.

Prípravíť ho môžete aj zo svojich obľúbených bylín.

⌚ Čas prípravy: čas lúhovania + 1 hodina

||| Objem: cca 1 liter

• 500 ml prelisovanej šťavy z ovocia alebo výľuhu z bylín + 750 g cukru alebo ryžového sirupu • 5 g kyseliny citrónovej a citrón

1. Najprv si pripravte šťavu z ovocia alebo výľuhuovej bylín. Jemné ovocie môžete rozmixovať a prelisovať cez sitko alebo plátenko. Ak pripravujete sirup z bylín, prevaríte 500 ml vody a nechajte ju vychladnúť. Potom pridajte do nej dve hrsti bylín a nakrájajú, dôkladne umytý citrón. Všetko nechajte deň alebo dva lúhovať a následne preceďte. Teraz máte ovocný alebo bylinný základ na prípravu sirupu.
2. V prelisovanej ovocnej šťave alebo vo výľuhu z bylín poriadne rozpustíte cukor alebo ryžový sirup. Podľa svojich preferencií a kyslosti ovocia môžete pridať cukor či sirup.
3. Do takmer hotového sirupu prímiešajte kyselinu citrónovú pre zachovanie farby a predĺženie trvanlivosti.
4. Sirup nalejte do čistých pohárov a uchovávajte v chladničke.

SIRUP PRIPRAVENÝ ZA TEPLA

Môžete ho využiť pri spracovaní tvrdšieho ovocia alebo ovocia s tuhou dužinou. Tiež sa hodí na dlhšie uchovanie, napríklad na zľmu.

⌚ Čas prípravy: čas lúhovania + 1,5 hodiny

||| Objem: cca 1 liter

Pri príprave sirupu za tepla postupuje podľa druhu ovocia. Ak chcete pripravíť sirup z jemného ovocia (ako je to pri príprave sirupu za studena), ale radi by ste ho uchovali na neskôr, stačí sirup pred naliatím do pohárov krátko povariť a potom ho naliať do nich horúci. Po uzavretí pohárov je možné sirup ešte klasickým spôsobom zavaríť – v hrnci alebo rúre. Ak chcete pripravíť sirup z tvrdšieho ovocia alebo ovocia s tuhou šupkou, ovocie najprv dobre umyte, nakrájajte na menšie kúsky a povarte s trochou cukru. Zmäknuté ovocie prepasírujte na šťavu a prelejte do hrnca. Pridajte zvýšený cukor, kyselinu citrónovú a krátko povarte. Prelejte do pohárov a opäť podľa potreby zavarite.



PROBIOTIKÁ

dokážu viac ako si myslíte...

2,5 miliardy dôvodov na úsmev



Rada výrobkov so živými probiotickými kultúrami hodnotená ako novinka pre moderné supermarkety 2021 (PLMA Amsterdam)



MADE IN SLOVAKIA

Ako sa lepšie orientovať v ekoznačení?

Text: Jana Půlpánová, environmentalistka, zakladateľka agentúry Envirostyl

Ekoznačenie má nám spotrebiteľom pomôcť vybrať si environmentálne zodpovedný produkt. Lenže ako sa v tých certifikátoch a logách naozaj vyznať? Vôbec to nie je ľahké, pretože bez detailnej znalosti parametrov každého certifikátu a loga môžeme rýchlo naletieť.



Ak sa chceme zamýšľať nad udržateľnosťou výrobku či služby, je dobré položiť si najprv otázku, či je produkt skutočne nevyhnutný a akú má vlastne funkciu. Ak má ekoznačku úplne zbytočnú alebo nekvalitnú výrobok, ide opäť o greenwashing. Anglický termín greenwashing vychádza z termínu brainwashing, teda vymývanie mozgov. Greenwashing označuje marketingové a iné environmentálne tvrdenia, ktoré nie sú pravdivé. Nie vždy to musí byť zámer, niekedy je to dobrý, ale málo informovaný úmysel, ktorý vo finále klame zákazníka. Dodávanie naozaj udržateľných výrobkov nie je o natretí sa na zeleno použitím ekocertifikátov, ale je to o poslaní poskytovať užitočný produkt už od jeho samotnej podstaty.

Aké sú príklady častých ekoznačení?

V EÚ sa môžeme stretnúť s označením výrobkov logom EU Ecolabel. Takto môžu byť označené len produkty, ktoré sú v priebehu celého životného cyklu preukázateľne šetrnejšie nielen k životnému prostrediu, ale i k zdraviu spotrebiteľa. Ich kvalita pritom zostáva na veľmi vysokej úrovni.



Pri výbere kozmetiky je dobré vybrať si výrobky označené logom šantiaceho zajačika Leaping Bunny, teda certifikáciu Humánny kozmetický štandard (HCS). Toto logo zaručuje, že žiadna zo zložiek výrobku nebola testovaná na zvieratkách. Niektorí výrobcovia používajú rôzne napodobneniny tohto loga a upravujú si jeho význam, preto je dobré preveriť si význam podobne vyzeraúcich obrázkov zajačikov a neveriť slepo všetkým certifikátom.



Nákup elektrospotrebičov sa nezaobíde bez čítania energetických štítkov. V roku 2021 prešla zmenou časť energetických štítkov platných v rámci celej EÚ, ktoré majú za cieľ uľahčiť výber energeticky úsporných domácich spotrebičov. Na elektrospotrebiče sa tiež kladie teraz požiadavka na ekodizajn, čo je súbor parametrov, ktoré musia byť dodržané pri uvedení výrobku na trh EÚ.



Na čo je dobré dať si pozor pri hľadaní textilných ekovýrobkov?

Veľa greenwashingu je okolo textilných výrobkov. Bohužiaľ, mnohé značky sa prezentujú ako udržateľné vďaka tomu, že kombinujú napríklad bavlnu a polyester alebo ponúkajú výrobok z recyklovaného plastu. Takéto výrobky sú ekologickejšie napríklad preto, lebo majú nižšiu náročnosť výrobného procesu na vodu alebo na ich výrobu nebolo potrebné pole a agrochémia. Majú však negatívny vplyv na prírodu predovšetkým počas používania, keď sa z nich uvoľňujú malé kúsky plastových vlákien, ktoré končia v našom tele i v životnom prostredí. Ekologický textil je taký, ktorý nesie napríklad certifikáciu GOTS, čo je jedna z naj dôveryhodnejších a najkomplexnejších certifikácií v módnom priemysle. Za naozaj ekologický textil sa dá označiť taký, ktorý je z biovláken bavlny, ľanu alebo konope a farbi

sa prírodnými farbami, neobsahuje potlač a iné aplikácie, ktoré sa počas nosenia uvoľňujú do prostredia. A v ideálnom prípade sa dá takýto textilný výrobok po jeho doslúžení kompostovať.



Biopotraviny a ich značenie

Popularita biopotravín prináša i veľa BIO certifikátov a značení. Bohužiaľ, význam BIO alebo „organic“ sa môže v rôznych krajinách meniť, preto opäť platí, že ak chcete mať lepší prehľad, je potrebné pozrieť sa, ako je daná BIO certifikácia v krajine pôvodu výrobku definovaná. Napríklad

potraviny z USA môžu mať označenie USDA organic pri obsahu biozložiek 70 %. V EÚ môžu nieš BIO označenie potraviny s obsahom 95 % biozložky. Lenže opäť nemá BIO/organic logo rôzneho vyhotovenia vždy rovnaký význam a je potrebné dohľadať si, čo konkrétne logo vyjadruje.



Orientácia v ekoznačení je súčasťou zodpovedného nakupovania. Ak si chceme byť istejší, že výrobky čo najviac naplňujú naše požiadavky na zodpovedný produkt, treba si jednotlivé certifikáty preveriť a oboznámiť sa s ich významom.

REKLAMA



Prekvapivo voňavé

Účinné odstránenie odolných škvŕn



PRE HYGIENICKY ČISTÚ BIELIŽEŇ

*Táto fľaša je teraz vyrobená z 50 % recyklovaného plastu a je recyklovateľná.



PURITY VISION

Česká přírodní Fair trade* kozmetika

PURITY VISION® je malá rodinná firma, ktorú v roku 2008 založili na dedinke na juhu Moravy manželja Vladimír a Shanti Lusíkovci. Tí sa dlhé roky pohybovali v odvetví prírodnej kozmetiky a ich príaním bolo nadobudnúť vysokokvalitné a 100 % prírodné produkty za priateľské ceny, vďaka ktorým by sa o svoje zdravie a krásu mohol starať naozaj každý. Inšpiráciu hľadali na cestách po celom svete. Počas ich cestovania ich najviac zaujali výnimočné tradičné suroviny a skrášľujúce procedúry jednotlivých kultúr. Nadobudnuté skúsenosti z ciest následne vložili do značky PURITY VISION.

Túžba po objavovaní krás celého sveta im však zostala dodnes. Za tie roky našli veľa priateľov a dodávateľov, od ktorých získavajú suroviny z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva či z voľného zberu v prírode. Vďaka tomu nájdete v produktoch PURITY VISION len to najlepšie z prírody.



* Fair trade alebo spravodlivý obchod – zaručuje farmárom a ostatným pracovníkom, ktorí sa podieľajú na výrobe produktu, spravodlivú odmenu, ktorá im umožní dôstojné životné podmienky.

Filozofia PURITY VISION

PURITY VISION verí v silu prírody, produkty preto neobsahujú ani štipku chémie či živočíšne zložky. Sú dokonca také čisté, že sa dajú jesť. Úzky vzťah k prírode a ekológii sa prejavuje nielen pri získavaní surovín, ale aj pri výrobe produktov či ich predaji. Pre PURITY VISION je ekológia životným štýlom, ktorý presadzujú v celej firme. Produkty sú už od začiatku balené do recyklovateľných obalov, ktoré sú opakovane využívané, pri výrobe je používaná zelená energia z obnoviteľných zdrojov a výrobky vozia v autách na CNG (zemný plyn).

To všetko robia preto, aby ich značka odrážala hodnoty, v ktoré manželia Lusikovci veria: ekológiu, kvalitu, férovosť, inováciu a nádej pre zem a ľudstvo.

100% prírodné a Fair trade kozmetika pre celú rodinu

Objavte aj Vy kúzlo prírodnej kozmetiky PURITY VISION a vyberte si zo širokej škály výrobkov, ktoré ošetrujú doslova od hlavy až po päty. V bohatom portfóliu nájdete produkty pre celú Vašu rodinu. Vyskúšať môžete napríklad veľmi obľúbené kvetinové vody, telové maslá s bylinnými výťažkami alebo ošetrojúci rituál.



Rituál starostlivosti o pleť s prírodnými produktami PURITY VISION®



KROK Č. 1 – ODLIČENIE A ČISTENIE

Pleť je treba pravidelne a šetrne zbavovať nečistôt, ktoré na ňu cez deň prílnú. Na odlíčenie a čistenie je ideálny Bio Levanduľový čistiaci gél PURITY VISION®.

TIP: 2-3 týždne používajte Bio Kávoový peeling 3 v 1 PURITY VISION®, ktorý vašu pleť dôkladne vyčistí a odstráni odumreté bunky kože.



KROK Č. 2 – TONIZÁCIA

Pre stiahnutie pórov po dôkladnom čistení pleti použite Bio Ružové tonikum PURITY VISION®. Obnoví prirodzené pH pleti a pripraví vašu pleť na ľahšie vstrebávanie ďalších účinných látok.



KROK Č. 3 – HYDRATÁCIA

Teraz je vaša pleť pripravená na intenzívnu starostlivosť a hĺbkovú hydratáciu. Nezabudnite, že pred nanesením pleťového oleja je potrebné pleť vždy navlhčiť. Preto pred ďalším krokom použite upokojujúcu a regenerujúcu Bio Ružovú vodu PURITY VISION®.



KROK Č. 4 – VÝŽIVA

Teraz je čas na Fair Trade Bio Zlatý Jojobový olej PURITY VISION®, ktorý pleti dodá potrebnú výživu a zanechá ju na dotyk hodvábne jemnú.



Už ste vyskúšali niektorý z našich výrobkov? Že nie? Potom nastala tá pravá chvíľa. Sme si istí, že si značku PURITY VISION zamilujete.

PURITY  VISION®

TESCO

Naše pečivo
pre vás pečieme
z poctivého cesta.



Ponuka platí pre obchody Tesco s vlastnou pekárňou.
Ponuka sa v jednotlivých obchodoch môže líšiť. Viac info na tesco.sk.



Vyberte si zo širokej ponuky našich pekárenských výrobkov pripravených z poctivého cesta.

Tomáš Klein

Tomáš Klein
garant pekárne
TESCO STORES SR, a.s.





HRAJTE

o 8 000 €

každý mesiac

a každý
týždeň o skvelé
ceny

KÚPTE

akýkoľvek výrobok
Opavia



NAHRAJTE

pokladničný doklad na
www.opavia.info
a uschovajte si ho



Súťaž prebieha od 1. 6. do 31. 7. 2022. Viac informácií a úplné pravidlá na www.opavia.info

VYSKÚŠAJTE NOVINKY SPEKULKY A OPLÁTKY CAPPUCCINO

Vychutnajte si obľúbené Opavia sušienky, teraz s novou príchutou škorice, ktoré rozširujú rad Opavia boxov Esičok, Koka a Derby. Užite si tieto lahodné a jemne chrumkavé sušienky v rodinnej pohode, keď môžete zdieľať spoločné chvíle. Budú chutiť tak veľkým, ako aj malým maškrtnikom.



Zamaškrtte si aj s novou trendy príchutou Oplátok Opavia, ktorá doteraz v ich rade chýbala. Prichádzame s novými Oplátkami Cappuccino s delikátnou kávovou náplňou, ktorá sa rozplýva na jazyku. Najviac si ich vychutnáte vo chvíľach pohody so šálkou kávy alebo čaju.

VIETE, ŽE OPAVIA POUŽÍVA PŠENICU Z UDRŽATEĽNEJ PRODUKCIE?

Všetky produkty kľúčovej lokálnej značky Opavia sú novo vyrábané len z pšenice pestovanej podľa pravidiel Iniciatívy Harmony, ktorej logom budú postupne označené obaly všetkých výrobkov Opavia. Ide tak o významné rozšírenie celého projektu, ktorý v Českej republike funguje už niekoľko rokov, ale doteraz pokrýval iba časť portfólia značky Opavia, predovšetkým produkty BeBe Dobré ráno.



DOBRA PŠENICA PRE DOBRÚ SUŠIENKU

1 Starostlivo vybraná pšenica

na zaistenie kvality našich sušienok.

2 Pestovaná v blízkosti našich pekární

naše poľa sú čo najbližšie k miestam, kde sa naše sušienky vyrábajú.

3 Setrnejšie k životnému prostrediu

na ochranu pôdy, vzduchu, vody a podporu biodiverzity.

4 V spolupráci s poľnohospodármi

a tiež mlynármi a družstvami.



Ako sa chrániť pred úpalom a naplno si užiť leto

Text: Viliam Dobiáš, lekár a aktívny záchranár

Leto nás svojimi slnečnými dňami priam nabáda na prechádzky, turistiku a pobyty pri vode – pri bazéne alebo prírodných vodných plochách. Je to obdobie spojené s množstvom aktivít a pohybu a často sa stáva, že v snahe stihnúť a zažiť čo najviac zabúdame na svoje telo a jeho potreby. A keď nás postihne úpal, sme nemilo prekvapení. Pán doktor Dobiáš nám prezradí, ako sa vyhnúť úpalu a čo robiť, ak sa nám to nepodarí.



Koho sa to týka

Prehriatie a tepelný úpal postihuje všetkých bez rozdielu veku a pohlavia. Existujú ohrozenejšie skupiny, ako sú starí a obézni ľudia, ľudia s problémami srdca, cukrovkári či osoby s poruchou štítnej žľazy. Patria sem však i mladí, športovci a ľudia pracujúci vo vonkajšom prostredí (ale i v horúcich prevádzkach), ktorí idú vo svojich výkonoch až na doraz len preto, aby vyhrali, dosiahli svoj cieľ alebo splnili stanovenú normu.



Základné pojmy a prevencia

Okrem prijímania malého množstva tekutín predstavuje veľký problém to, že postihnutí trávajú podstatnú časť dňa na prudkom a priamom slnku, oblečení, ale bez nutnej ochrany hlavy. Príznaky sa zväčša začínajú prejavovať večer a málokto si ich spojí s pobytom na slnku. Ihneď treba podať prvú pomoc. Je jednoduchá, no základ by však mala predstavovať prevencia, ktorá je oveľa ľahšia a účinnejšia.

PREHRIATIE

Je akútny stav následkom dehydratácie. Organizmus sa nestačí v teple alebo pre zvýšenú tvorbu tepla ochladzovať. Ak dôjde k zlyhaniu tepelnej regulácie, prichádza tepelný úpal.

TEPELNÝ ÚPAL

Je pokračovaním neriešeného prehriatia. Spravidla ho zlyhávajúce orgány. Tepelný úpal býva námahový (u zdravých ľudí) alebo klasický (u starších, chorých alebo ľudí pracujúcich vo vysokých teplotách).



Ako sa tomu vyhnúť

Robte ako Taliani, prípadne iné južanské národy. V čase najväčších horúčav si spravte siestu. Pohyb a pobyt na slnku obmedzte na minimum. Citlivé osoby by sa nemali pri teplote vzduchu vyššej než 28 °C namáhať vôbec. Kritický čas je medzi 11.00 a 16.00 hodinou. Pri pobyte pri vode poľudňajšie a popoludňajšie hodiny tráviť v tieni, pod stromom, prípadne prístreškom. Venujte sa čítaniu, spoločenským hrám. Dlhší pobyt vo vode, plávanie a športovanie si nechajte na ranné a podvečerné hodiny.

Časť dňa tráviť v klimatizovanom prostredí. I klimatizácia je však nebezpečná. Aby ste sa vyhli bolestiam hrdla či nachladnutiu, rozdiel medzi vonkajšou a vnútornou teplotou by nemal byť väčší ako 5 – 7 °C. Niekoľkokrát sa osprchujte vo vlažnej vode, ktorá vás osvieži. Otvárajú okná v horúcich dňoch na dosiahnutie prívianu je zbytočné. Budete mať síce pocit prúdenia vzduchu, ale do bytu vnikne zvonka iba horúci vzduch. Vetrajte pred východom slnka a po jeho západe. Na zabránenie vstupu priameho slnečného svitu majte počas dňa stiahnuté rolety a žalúzie.

Ak musíte tráviť kritické hodiny vonku, konzumujte dostatok tekutín. Nie však studených. Žalúdok ich musí ohriať na telesnú teplotu, čím produkuje teplo. Nápoj sa ohreje, potom vnikne do krvi a vytvorí pot. Viazňny alebo teplý vniká do krvného obehu bez dodatočnej produkcie tepla.

Leto nás vyzlieka takmer donaha, výbornou prevenciou je paradoxne oblečenie. Najlepším izolátorom je vzduch. Oblečenie v horúcich dňoch pokrýva významnú časť tela. Medzi povrchom tela a oblečením je teplota 30 – 35 °C. Vzduch má na slnku viac ako 50 °C. Pod odevom je telo chránené a pri nižšej teplote ako bez odevu. Ten by mal byť ľahký, svetlý a z prírodných materiálov.



Subjektívne a objektívne príznaky prehriatia a úpalu

Pri prehriatí organizmu sa subjektívne príznaky podobajú na vírusovú infekciu. Postihnutý cíti únavu, slabosť, pocit na vracanie. Môže i zvracať, bolí ho hlava a svaly. Pociťuje závraty, svalové kŕče a bolesti a je predráždený. Medzi objektívne znaky patria kolapsy, potenie, „husia koža“, zrýchlený pulz, teplota obvyčajne viac ako 37 a menej ako 41 °C.

Pri úpale sú subjektívne príčiny rovnaké ako pri prehriatí a nastupujú poruchy vedomia, bizárne správanie, halucinácie, zmätenosť. Objektívne sú teplota vyššia ako 41 °C, zrýchlený, dobre hmatateľný pulz, zrýchlené dýchanie. Zmeny psychiky – čudné správanie, halucinácie, poruchy rovnováhy, kŕče. Kožné zmeny – červená a horúca koža, väčšina ľudí s teplotou nad 41 °C sa difúzne potí.



Prvá pomoc

Postihnutého je potrebné preniesť do chladného prostredia a schladiť. Vhodné je zabaliť ho do prestieradla navlhčeného vlažnou vodou, potierať nim povrch tela a ovievať aj hlavu. Dobrý je ľubovoľný sprej, po nastrekaní na kožu sa alkoholová zložka odparuje a ochladzuje. Ak postihnutého nenapína na vracanie, podávajte mu tekutiny po hltoch, ideálne minerálnu vodu zriadenú na polovicu vodou z vodovodu. Ak sa príznaky nezmiernia do pol hodiny, zariadte prevoz do nemocnice.

Na horúčavu sa síce dá zvyknúť, ale adaptácia na ňu trvá dospelým 8 – 10 dní, deťom, ktoré nemajú ešte dostatočne vyvinutú termoreguláciu, až dva týždne, preto buďte na začiatku vlny horúčav mimoriadne opatrní a nepreháňajte to, aby ste sa vyhli nechceným zdravotným problémom a užili si leto čo možno najviac a najpohodlovejšie.



Leto v Albánsku

Text: Anna Onderková

Foto: Martin Navrátil

Chorvátske či bulharské pobrežie je našincom už dobre známe, letné dovolenky tam trávajú tisíce Čechov a Slovákov. Vedeli ste však, že škelvé prázdniny si užijete aj v takom Albánsku?

**KOSTUME
POPULLORE
ARGJENDARI
HERRI**

Staré mesto Kruje
s orientálnym trhom.

Hornatú krajinu s historickými mestečkami a kilometrami pláží navštíví ročne tri a pol milióna turistov, čo je viac než samotných obyvateľov Albánska. Aj to svedčí o tom, že krajina sa postupne otvára svetu a cestovný ruch je na vzostupe. Ak hľadáte neokukanú letnú destináciu s puncom balkánskej exotiky, obľubujete pláže, no radi si vyrazíte aj do hôr a baví vás história, zamierite do „bielej krajiny“. Tak znie v preklade antický názov Albánska.

SLNEČNÁ ALBÁNSKA RIVIÉRA

Čoraz viac cestovných kancelárií ponúka zájazdy na Albánsku riviéru, kde sa ukrýva množstvo nepokvorených štrkovo-pieskových pláží a kde si užijete znamenité kúpanie a relax. Populárne je letovisko Dhërmi s tyrkysovomodrou vodou lónskeho mora, ktoré vyhľadávajú najmä milovníci kempovania. Mestečko pri pláži je vybudované v kopci na terasách a v blízkosti sa nachádzajú jaskyne, historické kláštory aj kostolíky. Ďalšia obľúbená pláž Gjipe je zase vyústením kaňonu, kde narazíte na úžasné vodopády. Širšiu ponuku hotelov a dovolenkových apartmánov nájdete na dlhej piesočnej pláži Borsh aj na pláži Lukova, ktoré patria k najkrajším v Albánsku. Alebo pokračujte viac na juh ku gréckym hraniciam a zastavte sa v pobrežnom meste Ksamili. Okrem pláže a neďalekých ostrovčekov, ktoré vám poskytnú dostatok súkromia, objavíte v okolí krásne zachovalé antické pamiatky. Amfiteáter, rímske kúpele, divadlo, chrámy a hrady v Butrinte ležia len pár kilometrov od pláže.

HLAVNÉ MESTO A JEHO PAMIATKY

Láka vás skôr rušný život, tradičné reštaurácie a štýlové kaviarne? V tom prípade si spravte výlet do hlavného mesta. Tirana má povest



Hlavnou dominantou mesta Kruje je pevnosť. Práve tu boli porazení Osmaní.

pohodového mesta s vibrujúcou atmosférou a farebnými budovami, ktoré okamžite upútajú váš pohľad. Centru dominuje veľké Skanderbegovo námestie so sochou tohto národného hrdinu, ktorý bojoval proti Osmanom. Jeho erb, čierny dvojhľavý orol na červenom pozadí, je zobrazený aj na albánskej vlajke. K zaujímavostiam, ktoré stoja za prehládnu, patrí hodinová veža z roku 1822, národné múzeum s takmer štyritisíc exponátmi či historická Edhem Beyova mešita zo 17. storočia. Albánsko je známe výstavbou obrovského množstva betónových bunkrov, vraj ich je po celej krajine vyše 800-tisíc. V jednom takom priamo v Tirane vybudovali zaujímavé múzeum Bunk'Art 2, ktoré vám priblíži obdobie druhej polovice minulého storočia a ozrejmi, prečo bolo Albánsko tak dlho najuzavretejším štátom Európy. Za pekného počasia sa vyvezte lanovkou Dajti Ekspres na kopec a vychutnajte si panoramatický výhľad na mesto a širšie okolie. A večer, keď sa vám zachce trochu pravej balkánskej zábavy, vyrazte na ulicu Rruga Pjeter Bogdani, kde sa sústreďuje nočný život.

ZNAMENITÁ MIESTNA KUCHYŇA

Albánsko patrí k lacným krajinám a za pár lekov, čo je miestna mena, sa tu pekne ubytujete aj dobre najete. Miestna kuchyňa spája vplyvy Turecka, Grécka aj Talianska.

Využívajú v nej hojne stredomorské bylinky, olivový olej, morské plody, ryby a na stole nikdy nechýba čerstvý zeleninový šalát a pšeničný alebo kukuričný chlieb zvaný bukom. Tradičným albánskym jedlom je čufty. Prípomina masové faširky s bylinkami, ktoré domáci podávajú v rajčinovej omáčke so zeleninou, prípadne ich namáčajú do tzatziki. Albánci sú masový národ, pripravujú ho na milión spôsobov – mleté, pečené, dusené, hojne jedávajú kebab či burek, a keď sem niekedy zavítate, ochutnajte aj miestnu špecialitu tavé kosi. Kus jahňacieho mäsa zapečený s jogurtom a ryžovou omáčkou v hlinenej mise a podávajú ešte horúce rovno z rúry. K tomu si pripite miestnu pálenku rakija alebo koňakom Skanderbeg, ktorého výroba má v Albánsku dlhoročnú tradíciu. A ak chcete pošteklíť aj svoje sladké chuťové poháriky, objedajte si ošaf, jemný dezert z ovčieho mlieka, fig a navrchu posypaný škoricou.



Maskrtné jazyčky si prídu na svoje. Čo tak skvelá pečienka na cibúľke s domácim chlebom?

MESTO TISÍČICH OKIEN

Južne od Tirany leží jedno z najkrajších miest sveta. Tak sa o Berate vyjadril istý prieskum japonskej turistickej komisie. A Japonci predsa vedia, čo je dobré, veď stále cestujú a veľa fotia. Unikátne historické centrum Beratu je zapísané v UNESCO a ide o jedno z najstarších miest v krajine. Na prvý pohľad vás upútajú nahusto postavené domy s červenými strechami, nad ktorými sa týči pevnosť pozostávajúca z 20 kostolov a mešity.

Opačným smerom, na úplný sever krajiny, zase mieriť vášniví horolezci a milovníci vysokohorskej turistiky, ktorí si zamýšľajú panenské Albánske Alpy s kaňonmi, údoliami, jazerami a národnými parkmi, ktoré vyrážajú dych. Na takom malom území, aké Albánsko pokrýva, si na svoje prídu naozaj všetci.

Ak máte chuť okúsiť toto leto novú destináciu, Albánsko môže byť aj pre vás to pravé orechové. A hlavne nezabudnite, že Albánci na súhlas a nesúhlas prikyvujú opačne ako my. Presvedčili sme vás, že Albánsko sa oplatí? Verím, že teraz pekne po albánsky kývate hlavou zľava doprava, čo znamená áno.

Albánsko má najviac kamenných mostov na celom Balkáne. Tento nájdete pri meste Gjirokastrë.



Mesto Berat je nazývané „mesto tisícich okien“.



Zaži Kofola leto

nakúp a vyhraj

8x

karavan
na týždeň
camping.sk

Instagram: kofola



*PLATÍ PRE:



NAKÚP MIN. ZA 2,75 €
bez vratnej zálohy



REGISTRUJ ÚČTENKU



VYHRAJ



Viac na www.kofola-sutaz.sk. Súťaž beží od 1. 6. do 31. 7. 2022.

Farby leta 2022

Doplňte si šatník farebnými outfitmi značky F&F



Bikini
vrchný diel



Bikini
spodný diel



Zavinovacia
košeka



Šaty



Šaty



Krátke
nohavice



Sandále



Plavky



Ilustračná fotografia



Zábava a vzrušenie.

5 adrenalínových športov,
ktoré vás zaručene
dostanú

Človek je vynaliezavý tvor. Keď sa táto vlastnosť skĺbi s chuťou športovať, hýbať sa a baviť, môže z toho vzniknúť niečo veľmi netradičné. Leto je neodmysliteľne spojené s vodou, a preto si predstavme niekoľko zaujímavých vodných športov, o ktorých ste zrejme ešte ani nepočuli, prípadne o nich len niečo matne tušíte.

FLYBOARD

Láka vás lietanie? Nemusí to však byť príliš vysoko, lebo trpíte závratmi? Práve pre vás je určený flyboard. V roku 2012 si Francúz Frank Zapata povedal, že by stálo za to skombinovať lietanie s plávaním, a vymyslel tento netradičný, ešte stále málo rozšírený šport. Funguje na princípe tlaku vzduchu a vody, ktorá prúdi cez mohutnú hadicu do dýz flyboardu, ktorý vás následne vynesie nad vodnú hladinu. Vašou úlohou je už len urobiť všetko pre to, aby ste sa na tomto športovom náčiní udržali v stabilnej polohe. Minimálne na začiatku. Neskôr, keď sa flyboard naučíte ovládať, môžete pridať rôzne triky a premetry, strmhľav sa vrhať k vodnej hladine, a zabaviť sa tak vo vzduchu, ako aj vo vode.

KANOEPOLO

Podľa názvu by bolo logické predpokladať, že kanoepolo sa hrá v kanoé, práve je však taká, že je to špeciálne upravený kajak. Ako ihrisko slúži vodná plocha, ideálne dobre ohraničená, úplne najlepšie veľký bazén. Princíp hry je jednoduchý. Mužstvo sa skladá z piatich hráčov, ktorí sa snažia dopraviť loptu do bránky, ktorá je zavesená nad vodnou hladinou a má rozmery 1 × 1,5 metra. Hráč loptu ovláda pádlom alebo rukou. Kvôli atraktivite sú povolené špeciálne triky a techniky, ako je napríklad eskimácky obrat. Riadi sa presnými pravidlami a zastrešuje ju Medzinárodná kanoistická federácia. Je to mimoriadne kontaktný, pomerne drsný a tvrdý šport. Ochranné pomôcky sú pre hráčov úplná samozrejmosť. Najdôležitejšia je kvalitná a pevná prilba, tvárový kryt a vesta.

PODHLADINOVÝ (PODVODNÝ) HOKEJ

Ako napovedá sám názov, ide o mix hokeja a potápania sa. Opäť je to šport, ktorý si vyžaduje bazén, keďže princípom hry je presunúť po dne olovený puk, ktorý je potiahnutý gumou, do žľabu umiestneného na konci bazéna. Zostavu tímu tvorí šesť hráčov a štyria, ktorí ich môžu kedykoľvek počas hry vystriedať. Každý hráč je vybavený plutvami, čiapkou, okuliarmi, šnorchlom a rukavicou na ruku, v ktorej drží hokejku. Hokejka má 35 centimetrov a je zľahka zahnutá. Ide o pomerne bezpečný šport, a hoci ku kontaktu medzi hráčmi prichádza, extra chrániče nie sú potrebné a zranenia sú skôr výnimočné. Vyžaduje si dobrú fyzickú kondíciu.

PARASAILING

Zaraďuje sa tiež medzi adrenalinové športy, ale je to skôr dovolenková zábavka, hlavne ak si túžite vychutnať svoj prázdninový rezort a jeho okolie z výšky. Padák nazvaný parasail je

pripojený ťažným lanom k vlečnému člnu. Po dosiahnutí určitej rýchlosti sa padák vzniesie nad vodnú hladinu a vy s ním. S ovládaním si nemusíte robiť prílišné starosti. Na vás je už len kochanie sa. A zábava.

KITESURFING

Hoci sa vyššie spomínaný parasailing považuje za adrenalinový šport, oproti kitesurfingu je to nevinná detská zábavka. Základom tohto športu je vlečný padák (kite), ktorý je spojený s doskou približne 25-metrovými šnúrami. Ideálne podmienky predstavuje veterné počasie, pretože vietor je tou hybnou silou, ktorá vás vymršťí vpred. A čím silnejší, tým lepšie. Samozrejme, pre skúsených jazdcov. Pri tomto športe potrebujete byť stále v strehu. Udržiavať stabilitu, disponovať tak fyzickou, ako i psychickou silou a mať dobrú kondíciu. Ak máte záujem o tento šport, odporúča sa na začiatku navštíviť kitesurfing školu a nadobudnúť aspoň základné zručnosti.

REKLAMA



Rexona
Nezradí ňu



DÁTUM KONANIA SÚŤAŽE
OD 1. 5. DO 30. 6. 2022.

KÚP 2 PRODUKTY REXONA, ULOŽ POKLADNIČNÝ BLOK NA WWW.REXONASUTAZ.SK

A VYHRAJ LÍSTKY NA TURNAJ OKTAGON MMA



Myslíte ekologicky, pomôžete nielen prírode, ale i sebe

V letných mesiacoch sa cítíme vďaka slnku a krajšiemu počasiu sviežejší a plní energie. Máme chuť pracovať, tvoriť a realizovať sa a vďaka dlhším a teplejším dňom máme na to aj oveľa viac času. Okrem toho máme okolo seba i viac možností, prostriedkov a surovín na to, aby sme mohli dať priestor našej tvorivosti a fantázii. Stačí sa len porozhliadnuť po okolí – po dvore, v záhradke, v dome, ale napríklad i v chladničke. Možno všade tam objavíte niečo, čo sa dá využiť inak, než ste normálne zvyknutí, čo vám je ľúto vyhodiť alebo čo dokážete zrecyklovať.



KVETINOVÉ DEKORÁCIE



Nemusíte hneď kupovať nové kvetináče, pokojne využite staré, hoci i rozbité. Vynikajúce na tom je, že ich nemusíte nijako upravovať – čím sú obitejšie, tým lepšie. Použite, čo nájdete a čo máte práve poruke. Ak však dávate prednosť veselosti a hravosti, môžete ich obnoviť pomocou farieb, laku, prípadne vzorovaných servítkov.

Nevyhadzujte staré veci, dajte im druhú alebo možno i tretiu šancu. Myslite kreatívne a zároveň ekologicky. Zabavíte sa, skrášlite si okolie alebo prevoniate obydlie a pomôžete nielen sebe, ale trochu aj prírode.

Budeme potrebovať:

- starú nádobu (kvetináč, širokú vázu, hrniec, plechové vedierko),
- farbu, lak, vzorované servítky (v prípade, ak chcete nádobu farebne upraviť),
- špagát,
- kvet (živý, umelý, kamienky, šišky)

- 1 Nádobu upravte podľa preferencií. Buď ju nechajte v pôvodnom stave, alebo namaľujte či inak ozdobte.
- 2 Naaranžujte do nej kvety, kamienky, šišky, konáriky, čečtinu... čokoľvek nájdete v prírode a čo sa vám páči.
- 3 A potom zaveste niekam, kde vám bude robiť radosť.

REKLAMA



Potešte svojich blízkych Tesco darčekomou poukážkou

Leto láka k radostným stretnutiam a oslavám. Úsmev na tvárach vykúzli darček podľa vlastného výberu.

Darčkové poukážky zakúpite na informáciách v hypermarketoch Tesco.

Elektronické poukážky alebo väčšie množstvo poukážok môžete objednať na voucher_team_sk@tesco.com

tescopoukazky.sk

TESCO

EKOLOGICKÝ REPELENT SO SVIEČKOU

Leto je ročné obdobie plné nielen slobody, voľnosti, radosti, zábavy a dlhších posedení na terasách či v záhradách s rodinou a priateľmi, ale aj otravného hmyzu v podobe múch a komárov. Na to, aby ste sa ich elegantne zbavili, nebude nutná žiadna chémia, postačí vám to, čo máte v chladničke a záhradke. Vyrobite si voňavý a ekologický repelent z citrusov a bylínok.

Budete potrebovať:

- citrusy, ideálne ich kombináciu (límetka, citrón, mandarínka, pomaranč),
- bylinky (mäta, medovka, rozmarín, tymián, klinček),
- esenciálny olej z citróna,
- vodu,
- čajovú sviečku

- 1 Do sklenej nádoby vložte na kolieska nakrájané citrusy, ktoré prekladajte vybranými bylinkami. Zalejte vodou a nakvapkajte pár kvapiek citrónovej silice.
- 2 Navrch položte čajovú sviečku. A keďže chcete byť ekologickí, sviečka by mala byť z prírodného vosku. Teraz ju už len stačí zapáliť a repelent máte hotový.

Podobne sa repelentom môžete chrániť aj v lese proti kliešťom. Tu vám pomôže levanduľa a klinčeky. Nechajte ich lúhovať v Alpe približne päť dní, nalejte do rozprašovača a vyrazte do prírody.



MENEJ VODY
NA RIAD

VIAC VODY
PRE BUDÚCNOŠŤ



Až 54 l

vody týždenne*

Dokonalá čistota a lesk
aj bez predmývania



*Priemerná spotreba vody v Poľsku, Českej republike a Maďarsku. Na základe prieskumu, ktorý uskutočnila spoločnosť Ipsos v roku 2021.



Predstavujeme nový elektrický
strojček s výrazne zníženou spotrebou
elektrickej energie od značky Air Wick.



Teraz sú všetky balenia Air Wick
elektrických strojčiek a náplní
v ekologických papierových
obaloch bez obsahu plastov.

Obohatené o
**ESENCIÁLNI
OLEJE**

Nechajte sa
povzbudiť
prírodou



Zloženie obsahuje najmenej 50% zložiek
prírodného pôvodu a vydrží o 20% dlhšie.



NEALKO
NOVINKA

CHUŤ
OD MATTONI

UVARENÉ
V BUDVARE

