



Érvényesség: 2023. 08. 02–13.

REÁL

online
magazin

Új Reál PAKK az
iskolakezdéshez

Játék a
PAKK-ért

A Reál Légió
íztérképe

CSAPJUNK BELE
A LECSÓBA!

SZÓSZOZZ ÉS NYERJ!

Vásárolj minimum 1500 Forint értékben Globus mustárt, majonézt, ketchupot, vagy bármilyen Hellmann's terméket országosan a promóció ideje alatt egy vásárlás alkalmával és nyerd meg a havi nyereményeket vagy a nyereményjáték Fődíját.

A nyereményjáték időtartama: 2023. június 1. - augusztus 31.



HELLMANN'S

EST. 1913



849 Ft

Globus ketchup
485 g
1751 Ft/kg



969 Ft

Globus majonéz
415 g
2335 Ft/kg



799 Ft

Globus mustár
440 g
1816 Ft/kg

5x AUGUSZTUS
100 000 Ft értékű
DECATHLON
utalvány!

FŐDÍJ:
1 000 000 Ft
OTP Meglepetés Prepaid kártyán

Részletek és játékszabályzat:
www.unileverjatek.hu/grill
További információ az info@unileverinfo.hu
email címen kérhető.

Extra online ajánlataink

Érvényesség: 2023.08.02 – 13.



999Ft

Pick sertés párizsi
400 g

2498 Ft/kg



279Ft

Riceland Gyorsrizs
250 g

1116 Ft/kg



959Ft

Reál pizza Sonkás 335 g,
Hawaii 350 g,
Szalámis 335 g,
Négysajtos 340 g

2740-2863 Ft/kg



499Ft

Chio Lentil Chips
Hagymás-tejfölös,
Paprikás 65 g

7677 Ft/kg



899Ft

Coca-Cola 4x0,33 l

2724 Ft/kg



1299Ft

Kalinka Vodka 37,5% 0,2 l

6495 Ft/l

Folytatódik a Reál online magazinja!

Májustól minden hónapban az országos újság mellett a real.hu weboldalon találkozhatnak velünk az olvasók. Könnyedebb, magazinosabb formában kínálunk **extra tartalmakat**, például praktikus tippet, játékokat, recepteket, és minden hónapban megjelenik egy új **Reál PAKK** is tele ötletekkel. **Augusztusban 9 db, kizárólag az online magazinban megjelenő termékajánlattal** jelentkezünk, beleszúrunk sokunk kedvenc nyári ételbe,

a lecsóba, és térképen megmutatjuk, hogy milyen jellegzetes hazai ízekkel ismerkedik meg a Reál Légió. Az augusztusi Reál PAKK különleges lesz, egyrészt hasznos tanácsokat adunk az iskolakezdéshez, másrészt olvasóink egy játékban való részvétellel megnyerhetik a **PAKK 10 db** kézzel fogható példányát is. Reméljük, továbbra is élvezettel lapozgatjátok online magazinunkat, és másoknak is ajánlani fogjátok.

JÁTSSZ EGY REÁL PAKKÉRT!



Az iskolakezdéshez kapcsolódó fogalmat kell kitalálnod, úgy, hogy kiegészíted a rejtvényben található szavakat. Ha mindet kitaláltad, már csak össze kell olvasnod a helyes megfejtést, és feltöltened erre a linkre:

A megfejtők között **10 db** valóságos, kézzel fogható **Reál PAKK-ot** sorsolunk ki, amelyek-

ben az iskolakezdéshez találsz hasznos dolgokat: Reál légiós tornaszakot, vonalzót, színes ceruzát, radírt, órarendet és fincsi Reál termékeket.

Sorsolás: 2023. 08. 14.
[Játszani szeretnék!](#)

Reál Légió ÓRAREND

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Új Reál PAKK iskolakezdéshez!

A Reál PAKK egy havonta összeállított virtuális „csomag” aktuális eseményekhez, fontos alkalmakhoz kapcsolódó ötletekkel, ajánlatokkal, termékekkel. Habár még tumbol a nyár, augusztusi PAKK-unk már az iskolakezdéshez kapcsolódó tanácsokat, tippet tartalmaz, illetve egy játékot, amellyel megnyerhetitek a 10 db kézzel fogható PAKK egyikét!

1. Állítsd vissza a „takarodót”

A nyári szünet alatt természetesen, hogy a korai lefekvést kevésbé tartjuk fontosnak, hiszen korán kelni sem kell. Az iskolakezdés közeledtével azonban sok szülőnek problémát jelenthet, hogy visszaállítsa a korábban már megszokott rendszerre gyermekét. Legjobb, ha már az első nap előtt 1 héttel időben ágyba küldjük a gyereket, így lesz ideje visszazokni a korai kelésre.

2. Nyugtasd meg, készítsd fel!

Az iskolakezdés nem csak a szülők számára nehézség, a gyermekeket is meg tudja terhelni, és ha nem kezeljük jól a situációt, rossz érzésekkel is párosulhat. Beszéljess vele, mondd el, hogy fog kinézni egy napja az iskolában, kik lesznek a tanárai, mikről fog tanulni. Vond be a készülődés folyamatába, segítsen a tankönyvek, füzetek bekötésében, kihegyezni a ceruzákat, vagy akár tehettek egy közös sétát az iskola felé.

3. Tervezz előre!

Ahogy a gyermekednek, úgy neked is rengeteg változással jár majd a szünet utáni napi rutin visszaállítása. Megkönnyítheted a dolgodat, ha van A- és B-terved. Tervezd meg akár az egész hetedet: vásárolj be előre, nézd meg, mennyi idő lesz a reggeli készülődés, hogy ahhoz mérten időben tudj felkelni és ne kapkodva induljon a reggel.

4. Víz, víz, víz!

Kutatások bizonyítják, hogy hatással van a gyermekek iskolai eredményeire az, hogy mennyi vizet isznak. A fiatal szervezetben már a kiszáradás legenyhébb formája is képes arra, hogy fáradttá, idegessé tegye a gyermeket, aki ettől képtelen lesz megfelelően figyelni és teljesíteni az iskolában. Legyen nála 1 palack **Reál Mizse ásványvíz**, és beszéld meg vele, hogy rendszeresen igyon.



5. Indítsd a napot reggelivel!

Sok gyerek szereti mondani reggelente, hogy nem éhes, és nem akar reggelizni, de nem véletlenül hívják a nap legfontosabb étkezésének. Bizonyítást nyert, hogy akik rendszeresen reggeliznek, jobban teljesítenek, mint azok, akik kihagyják az étkezést.

Épp ezért fontos, hogy mindig gondoskodj megfelelő mennyiségű és minőségű reggeliről, mielőtt gyermeked az iskolába megy. Erre a célra tökéletesen megfelelnek a **Reál Müzli és a Reál gabonapehely** is.

CSAPJUNK BELE A LECSÓBA!

A lecsó a hagyományos, híres, 20. századi magyar ételklasszikusok közé tartozik. Habár a lecsó balkáni rokonsággal is rendelkező étel, ma a magyar gasztronómia egyik alappilléreinek tartják. A lecsó szót az 1920-as évektől, a lecsókonzervek tömeges megjelenésével konzerveinkkel együtt exportáltuk. A lecsó zöldségragu, tulajdonképpen egyfajta paradicsom-paprika „pörkölt”. Magyarországon a legtöbb publikált recept szerint a legáltalánosabb módon elkészített lecsó az egy rész makói vöröshagymát, két rész érett paradicsomot és négy rész roppanós, fehér húsú cecei zöldpaprikát tartalmazó változat.

Története

Az újvilágból származó paprika és paradicsom török közvetítéssel jutott a Balkánon át Magyarországra. Bár adná magát, hogy a török gotit és a belőle kialakult menement tekintsük az elődjének, ugyanakkor a török hódoltság és a lecsó megjelenése között eltelt több száz év miatt ez mégis valószínűtlen. Az 1870-es évektől itt megtelepedett bolgárkertészeknek volt egy jellegzetes étele, amit szabad tűzön sült paprikából, paradicsomból, esetleg más, aktuálisan beérett zöldségből készítettek.

Szakácskönyvben megjelent recept „lecsó” néven a 30-as évek elejéig nem ismert. Valószínűsíthető, hogy a pesti középosztály házáinál munkát vállaló nógrádi szakácsnők révén terjedt el, először a fővárosban, majd - részben a konzerviparnak köszönhetően - országosan.

Elkészítési mód

Mind az összetevők aránya, mind a vágás módja egyéni preferencia kérdése. A pödrődő paradicsomhéj elkerülése érdekében érdemes a paradicsomot meghámozni. A hosszában vágott hagyma és paprika jobban megőrzi a tartását. A hosszan készült, vastagabb húsú paprika pépesebb alapot ad, míg a vékony húsú fajták rövidebb hőkezeléssel feszebb, roppanósabb állagúra készíthetők. A paradicsom nélküli változat a „fehér lecsó”. Főzik bográcsban szabad tűzön, serpenyőben, fazékban tűzhelyen, cserépedényben kemencében és üvegben dunsztolva is. A fokhagyma és piros paprika egyesek számára nélkülözhetetlen, míg mások számára szentségtörés.

Lecsó cukkinivel, padlizsánnal és lecsókolbásszal

Hozzávalók 4-6 személy részére:

- 10 dkg Falusi füstölt szalonna
- 25 dkg Falusi lecsókolbász
- 30 dkg vöröshagyma
- 60 dkg paradicsom
- 1 db cukkini
- 1 db padlizsán
- 1 kg TV paprika
- 2 db kápia paprika
- 3 dl Reál paradicsomszós
- 2-3 dl víz
- 1 mk Reál fűszerkömény
- 1 gerezd fokhagyma
- Reál asztali só ízlés szerint

1. lépés – A szalonnát feldaraboljuk, a lecsókolbászt felkarikázzuk, majd mindkettőt megpirítjuk. – 5 perc

2. lépés – A hagymát meghámozzuk, kettévágjuk, felszeleteljük és a szalonnás kolbászhoz adjuk, majd együtt pároljuk pár percig. – 5 perc

3. lépés – A két féle paprikát kicsumázzuk, feldaraboljuk. A paradicsomot feldaraboljuk. A cukkinit, padlizsánt kisebb kockákra vágjuk, majd a hagymás lecsókolbászhoz adjuk. Gyakori kevergetés mellett átpirítjuk. – 10 perc

4. lépés – A sűrített paradicsomot és a vizet hozzáöntjük a zöldségekhez. Fűszerköménnyel, reszelt fokhagymával, sóval ízesítjük és 30 perc alatt készre főzzük. – 30 perc

Elkészítési idő: 45 perc
Nehézség foka: könnyű



Sütőben sült lecsó csípős füstölt kolbásszal

Hozzávalók 4 személy részére:

- 1 fej vöröshagyma
- 30 dkg paradicsom
- 50 dkg TV paprika
- 1 kaliforniai paprika
- 30 dkg Falusi csípős füstölt kolbász
- 3 dl Reál paradicsomszós
- 1 dl víz
- 1 tk Reál fűszerpaprika
- Reál asztali só ízlés szerint

1. lépés – A sütőt 160 fokra előmelegítjük.

2. lépés – A hagymát meghámozzuk, kettévágjuk, felszeleteljük. A paradicsomot felkarikázzuk. A paprikákat kicsumázzuk, feldaraboljuk. A kolbászt felszeleteljük. – 10 perc

3. lépés – Egy tepsibe beleöntjük a sűrített paradicsomot. Ráhelyezzük a paradicsomszeleteket, a hagymát, a paprikát, végül pedig a kolbászt. Megsózzuk, megszórjuk a fűszerpaprikával, felöntjük a vízzel, és az előmelegített sütőben 30 perc alatt átsütjük. – 30 perc

Elkészítési idő: 40 perc
Nehézség foka: könnyű



Magyarország íztérképe Mi ízlik a légiósoknak?

Augusztusban a Reál Légió egy igazi izkalandozásra invitál téged! Körülnézték az országban, és mindegyikük talált magának egy-egy magyarországi tájegységre jellemző ételt. Megmutatjuk, hogy kinek mi ízlik, és hová utazna el egy eredeti finomságért.

Bakonyi sertésszelet nokedlivel

Árpöröly és Árapród

A pénztárcabarát termékek egymástól elválaszthatatlan felelősei - a Dunántúlon találták rá a **bakonyi sertésszeletre nokedlivel**.



Somlói galuska

Pannon Pipi - aki a hazai termékeket csípi - szintén a Dunántúlon találta meg a kedvencét, a **somlói galuskát**.

Nyírségi gombócleves

A vásárlók hűségét jutalmazó **Hűségkapitány** az Észak-Alföldről származó **nyírségi gombócleveshez** hűséges.

Bajai halászlé

Szerencsefürkész a nyerményjátékok szakértője számára a Dél-Alföldről származó **bajai halászlé** a nyerő.

Természetesen a Reál Légió kedvenceihez szükséges alapanyagokat a Reál üzleteiben mindig megtalálsz!

Mátrai borzaska

Térlépő, aki a kényelmes és gyors vásárlásról gondoskodik - Észak-Magyarországról választotta a **mátrai borzaskát**.

