RECEPTY / RADY / REPORTÁŽE / ZAJÍMAVOSTI / AKTUÁLNĚ

JIP
GASTROMAGAZÍN

MAGAZÍN

JARO 2020
zdarma

OSTRAVA
náš největší projekt

BEEFEATER
LONDON
NEW
BLOOD
ORANGE
– GIN –
Beefeater
BLOOD
ORANGE
tonik
plátek pomeranče
led
BEEFEATER
LONDON
BLOOD ORANGE
BEEFEATER
LONDON
THE SPIRIT
OF LONDON
— SINCE 1820 —
Pijte #Beefeater&Tonics rozumem
BeefeaterCZ

KAŽDOROČNĚ OCEŇOVANÁ JAKO
NEJLEPŠÍ
SKOTSKÁ
BLENDED
WHISKY
BLENDED SCOTCH NO AGE STATEMENT STANDARD
JIM MURRAY'S
WHISKY
BIBLE
2020
BALLANTINE'S
FINEST
Ballantine's
STAY TRUE
Ballantine's
FINEST
BLENDED SCOTCH WHISKY

Milí čtenáři,
na jaro se po dlouhé zimě těší snad každý. Stromy pučí, kytky kvetou, slunce hřeje a člověk se cítí hned o deset let mladší. S příchodem jara se tak můžeme těšit na jedny z nejkrásnějších svátků v roce - Velikonoce. Kdo by neměl rád tradice, které člověka vrátí do dětství. Pomlázka, barvení vajíček, koledy, sladký beránek. U koho opravdu svátky prochází žaludkem, pro ty máme skvělé recepty, jak si zlepšit sváteční dny. Pokud si však toužíte jaro v jídelníčku zpříjemnit exotikou, ochutnejte daleké Mexiko plné hovězího, chilli či avokáda. Ten, kdo od začátku jara plánuje být zdravý a v dobré kondici, není ani tentokrát ochuzen o rady a tipy na jídla pro štíhlou linii. V našem aktuálním čísle se také dozvíte, co na jaro plánuje naše slavná zpěvačka a herečka Lucie Vondráčková a jakému jídlu neodolá. V neposlední řadě je naší novinkou otevření prodejny v Sušici, která prošla velkou proměnou. Někdy totiž nestačí jen pár úprav. JIP Cash&Carry v Sušici od 8. dubna 2020 zákazníkům poskytne větší a komfortnější prodejnu. A aby toho nebylo málo, už v květnu se v Ostravě otevře svět potravin, kde bude vždycky něco, co vás překvapí, ale najdete tam i zaručené jistoty. 5. května 2020 totiž otevíráme náš největší projekt - novou prodejnu, moderní, ale stále osobitou.

Jaro plné dobré nálady Vám přeje Tým JIP Východočeská

Gastro MAGAZÍN, čtvrtletní periodikum zaměřené na kvalitní gastronomii, nové trendy, zboží a vyhlášené podniky v ČR.

REDAKCE
JIP GastroMagazín připravil tým JIP východočeská
Publisher: Michal Lelek
Šéfredaktor: agentura4complete
Artdirector: Petra Králová
Redaktorka: Karolína Frýdová
Korektorka: Soňa Mrázová

Vydavatel: JIP Východočeská, a.s.,
Hradišťská 407, 533 52 Staré Hradiště

Dále vydáváme: www.jip-potraviny.cz/katalogy
Kontakt: marketing@jip-napoje.cz

www.jip-potraviny.cz, www.jip-gastrostudio.cz
FB: www.facebook.com/jip.potraviny IG: jip_potraviny

Členové silné velkoobchodní skupiny JIP:

54

60

58

40

34
Rybárna

OBSAH

GastroMAGAZÍN

6 **JIP Svět potravin v Ostravě**
otevíráme novou prodejnu

14 **Volání jara**
jarní a velikonoční recepty

24 **JIP CC Sušice**
nová podoba i nabídka

26 **Buďte fresh**
a přivítejte jaro

34 **JIP Rybárna**
poklady českých rybníků
i světových oceánů

36 **Lucie Vondráčková**
sexy čtyřicítka

40 **Mexická kuchyně**
je na seznamu světového dědictví

50 **Svět Balsamica**
díl I. Královský dar

52 **Doporučujeme**
ze zahraničí

54 **Sušená rajčata**
sušená nebo v oleji

58 **Anežka Rusevová**
Byla jsem takový Ferda Mravenec

60 **Sandwiche**
jsou nejpopulárnějším jídlem

OTEVÍRÁME 5 | 5 | 2020 FRÝDECKÁ

CASH&CARRY OSTRAVA

Nejširší nabídka jídla i pití na doma i pro profíky

VINY

FOTO: Vizualizace CC Ostrava

Otevíráme novou prodejnu v Ostravě. Svět potravin a gastro služeb, který jinde nenajdete

TEXT: Karolína Frýdová

Malý, velký, rychlý, domů, před dovolenou, pro restauraci, obchod… Tolik druhů a tolik variant. Pro většinu lidí je nákup celkem stereotypní záležitost, kterou si musí jednou za čas odbýt. Zkuste si ale představit svět, ve kterém to nuda nebude. Svět potravin, kde bude vždycky něco, co vás překvapí, ale najdete tam i zaručené jistoty. Přesně takový už se chystá v Ostravě, kde 5. května 2020 otevíráme novou prodejnu. Moderní, ale stále osobitou, velkolepou, přesto útulnou, s nepřebernou nabídkou, ale přehlednou. Prostě náš dosud největší projekt.

Vezměme to ale postupně. Náš ostravský velkoobchod nápojů a potravin, který jsme převzali od společnosti Benstar, už funguje několik desítek let. Protože sortiment stále rozšiřujeme, přirozeně vznikala potřeba růst. Proto, když přišla příležitost zvětšit skladové a obchodní prostory, šli jsme bez váhání do toho. Od úterý 5. května 2020 už budou mít naši zákazníci z řad podnikatelů i veřejnosti možnost nakupovat na prodejní ploše více než šest tisíc metrů čtverečných, tedy v současné době na vůbec největší ploše ze všech našich prodejen, kde se spojí velkoobchod a prodejna Cash&Carry. Na výběr bude z desetitisíců položek. Projděte se s námi po prodejně a ochutnejte, co vás všechno čeká…

FOTO: CC Praha Bořanovice - maso, ovoce a zelenina

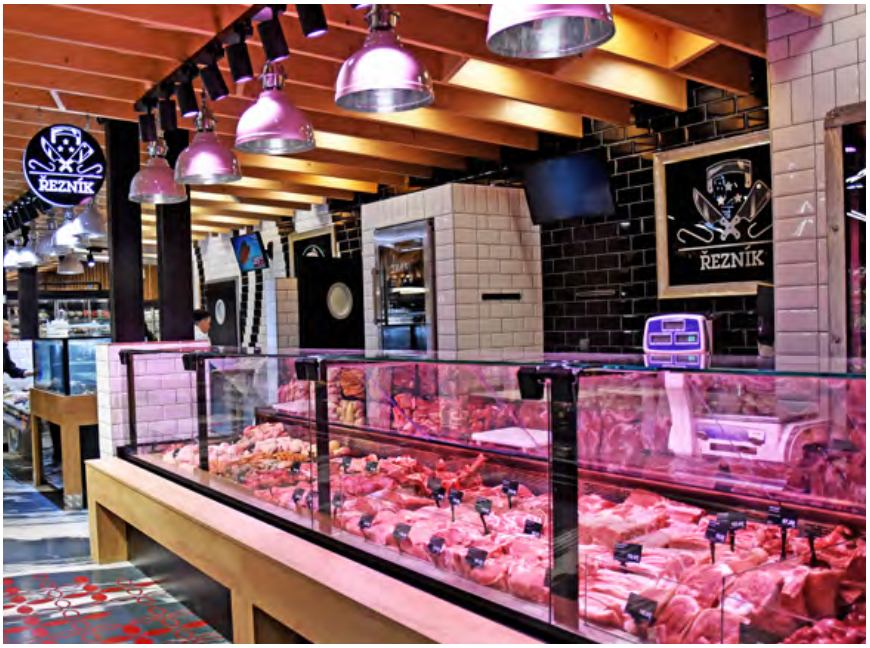


FOTO: CC Praha Bořanovice

„V Cash&Carry si vybere podnikatel pro svou restauraci třeba balení celých šálů za výhodnou cenu, mladý pár zase porci BIO hovězích steaků nebo křehkého vepřového z farmářského „přeštíka", větší rodina pak balení nasekaných vepřových kotlet. Každému máme co nabídnout."

Nabídneme tisíce druhů zboží

Málokterá domácnost se bez něj obejde, v gastronomii je nutností. Pečivo je fenomén, na který si jako národ potrpíme, a proto mu bude v ostravské prodejně věnována náležitá pozornost. Z vlastní opravdové pekárny (pozor, žádné rozpékárny!) půjdou na ostravský pult staré dobré klasiky, jejich zdravější alternativy, ale i výrobky, které jinde nepotkáte. Banánový chléb? Chléb s aktivním uhlím? Vánoční chléb s rozinkami a ořechy? Nebo chléb ze stařeného těsta, které zrálo a čekalo na upečení až 48 hodin, aby bylo správně křehké a vláčné? To všechno bude k mání. Dobré pečivo ale ještě lépe chutná třeba s pěkným kouskem masa. Pro ten se můžete stavit v oddělení řeznictví, kde si každý přijde na to své, jak potvrzuje i náš kolega Michal Slanina, který má nákup masa pro celou skupinu JIP na starosti: „V Cash&Carry si vybere podnikatel pro svou restauraci třeba balení celých šálů za výhodnou cenu, mladý pár zase porci BIO hovězích steaků nebo křehkého vepřového z farmářského „přeštíka", větší rodina pak balení nasekaných vepřových kotlet. Každému máme co nabídnout." Vlastní bourárnu masa i otevřené lednice, ve kterých jsou denně absolutně čerstvé suroviny, mají pod palcem zkušení řezníci, kteří zákazníkům maso na přání naporcují. Mimořádným zážitkem je také maso stařené suchou metodou ve speciálních lednicích s kontrolovanou teplotou a vlhkostí. Pro docílení jedinečného kulinářského zážitku v nich zraje minimálně 30 dní. Samozřejmostí je i drůbež nebo všechny základní díly vepřového i hovězího a široký sortiment steakových mas ze všech koutů světa od Jižní Ameriky, přes Afriku po Austrálii. Pro ty, kdo raději sáhnou po jiném druhu masa, bude na výběr ze širokého sortimentu ryb a mořských plodů. V ostravské prodejně seženete desítky druhů mořských i sladkovodních ryb, hlavonožců, korýšů i měkkýšů. Kromě chlazených a mražených variant je možnost si vybrat z nabídky ryb živých, která se s ohledem na zajištění čerstvosti každý den proměňuje.

Ovoce a zelenina jako ze škatulky

Nejen milovníky zdravého stravování překvapí rozsáhlý výběr zeleniny a ovoce. Téměř tři stovky položek, které se mění podle ročního období a pěstitelských sezón. Jablka, hrušky, brambory, mrkev, cibule, kořenová nebo košťálová zelenina a mnoho dalšího – jednoduše potraviny, které k naší krajině patří, pochází od českých pěstitelů. Vedle toho se ale nenechá zahanbit ani exotické ovoce a zelenina. Mezi desítkami druhů včetně specialit, jako jsou jedlé květy, banány určené k pečení, netradiční odrůdy mrkví nebo manioky, jeden neví, kam sáhnout, zvlášť když hned vedle se usmívá ovoce a zelenina z kategorie BIO. Nákupní košík si můžete v tomto úseku ještě dozdobit některým ze čtyřiceti druhů čerstvých nebo řezaných bylinek, exkluzivní řadou cherry rajčátek vhodných ke speciálnímu použití a jako rychlou svačinku lze přihodit nepasterizovanou čerstvou šťávu nebo rovnou připravený obědový zeleninový salát. A o to, že by vám ovoce a zelenina zvadly dřív, než je zdrávo, se bát nemusíte. Jejich maximální čerstvost naši kolegové hlídají každý den. Navíc je uchováváme ve speciální klimatizované místnosti, která zajistí delší svěžest a trvanlivost.

FOTO: CC Praha Bořanovice

„Ve všech kategoriích nápojů a potravin si tuzemské i zahraniční dodavatele pečlivě vybíráme. Za každým výrobkem, který prodáváme, si stojíme. Na pulty a do regálů by nešlo nic, o čem nejsme přesvědčeni, že je kvalitní," říká marketingový ředitel Michal Lelek.

Vizualizace CC Ostrava

Speciality i tradičnější kousky

A co takhle ještě něco na zapití? K rybě třeba dobré víno, ať už z tuzemska, nebo z dovozu, ať už tradiční, nebo speciální. S orientací a výběrem v naší vinotéce poradí someliér. Srdce pivařů zaplesá v pivním paláci, kde bude čekat více než 260 druhů piv z malých rodinných pivovarů, ale i velkých tuzemských a světových značek. Pokud byste si chtěli odvést už nachlazený soudek, i to je u nás možné. Pivo a víno doplní sortiment alkoholu, v němž bude možné sáhnout nejen po běžných lahvích, ale i po těch méně známých, novinkách i sezónních specialitách. Pro opravdové fajnšmekry bude v Ostravě také jedna speciální sekce. V kategorii ultra prémiový alkohol nabídneme opravdu luxusní a výjimečné kousky, které jinde nenajdete. Věřte, i tato kategorie bude stát za obhlídku…

Pokud by vám ze specialit šla hlava kolem, můžete si to zamířit do tradičnějších kategorií, jako jsou lahůdky. Tam budou čekat například dorty a zákusky z vlastní výroby, uzeniny od našich řezníků nebo nejrůznější druhy sýrů, jejichž výběr rozhodně nezklame. Švýcarského, německého, anglického, francouzského nebo španělského sýra si můžete odvézt jen na ochutnání nebo klidně několikakilogramový bochník.

Ani tam ale výběr zdaleka nekončí. V nové ostravské prodejně najdete všechno, co ke svému gastro podnikání nebo do domácnosti potřebujete. Od mouky, těstovin, rýže, přes čokoládu, po zavařeniny, ořechy, koření nebo mléčné výrobky. Rozhodování ani u jedné z položek vám ale neulehčíme, u každé z nich totiž najdete hned několik alternativ. O žádné se ale nedá říct, že by byla tou „méně kvalitní". „Ve všech kategoriích nápojů a potravin si tuzemské i zahraniční dodavatele pečlivě vybíráme. Za každým výrobkem, který prodáváme, si stojíme. Na pulty a do regálů by nešlo nic, o čem nejsme přesvědčeni, že je kvalitní," říká marketingový ředitel Michal Lelek.

vitrína na prémiový alkohol

FOTO: CC Praha Bořanovice

„Nechceme být obyčejným obchodem. Našim zákazníkům poskytneme absolutní servis v oblasti gastronomie, od A do Z. Chceme být poradcem, chceme vzdělávat, učit vařit a zajistit, aby u nás zákazníci sehnali všechno, co potřebují," vysvětluje Michal Lelek.

Naše JIP novinky vás překvapí

Ačkoli je to pro nás stěžejní, jen samotný sortiment není tím posledním, co šest tisíc metrů čtverečných ostravské prodejny nabídne. Součástí bude také gastrostudio, tedy zázemí, ve kterém chceme našim velkoobchodním i maloobchodním zákazníkům poskytnout maximální podporu a servis v gastronomii. Gastrostudio v Ostravě bude sloužit jako školicí centrum, kde zkušení lektoři naučí zákazníky správně zacházet s potravinami nebo vařit tradiční i světovou kuchyni. Zároveň bude i „laboratoří", ve které naši odborníci vyzkouší novinky a kuchaři dovedou své recepty k dokonalosti.

Služby našim zákazníkům jsme ale chtěli posunout ještě dál, proto budou v ostravské prodejně dvě naprosté novinky. První z nich je JIP gastroobchod. Ten bude bez nadsázky centrem veškerého potřebného vybavení pro gastro podnikání, ať už se jedná o restauraci, hotel či kavárnu, pekárnu, školní jídelnu nebo fast-food. Zájemci v něm seženou vše od příborů, nádobí, jídlonosičů, pecí, vitrín, termoportů, po myčky, konvektomaty, chladicí zařízení, kuchyňskou a nápojovou techniku nebo zařízení pro ohřev a výdej jídel. Druhou novinkou bude vlastní pražírna kávy, která bude umístěna přímo na prodejní ploše a kde zkušený personál upraží kávu na přání, dá ochutnat a pomůže s výběrem.

Všechny zmíněné novinky vychází z filozofie, kterou společnost JIP východočeská vyznává a kterou v ostravské prodejně nabídne zákazníkovi jako na talíři. „Nechceme být obyčejným obchodem. Našim zákazníkům poskytneme absolutní servis v oblasti gastronomie, od A do Z. Chceme být poradcem, chceme vzdělávat, učit vařit a zajistit, aby u nás zákazníci sehnali všechno, co potřebují," vysvětluje Michal Lelek.

FOTO: Restaurace CC Praha Bořanovice

FOTO: CC Praha Bořanovice

„Víme, že zákazník chce nakoupit kvalitně, rychle a pohodlně. Proto atmosféra a atraktivita prodejny musí jít ruku v ruce s funkčností. Všechny nové prodejny koncipujeme tak, aby maximálně splňovaly všechna tato kritéria. Nová prodejna JIP v Ostravě svou prodejní plochou, šíří sortimentu, službami i vzhledem posune zážitek z nakupování na novou úroveň," uzavírá Michal Lelek.

Je libo po nákupu pizzu?

Nezapomínáme ani na to, že po nákupu leckdy vyhládne. V ostravské prodejně JIP proto nabídneme samoobslužnou restauraci s kapacitou 200 míst, jejíž dvě patra zajistí dostatečné pohodlí bez nepříjemného mačkání. I stravování jsme ale chtěli okořenit něčím novým, a proto jsme k restauraci přidali ještě bistro s pizzerií. Ta bude mít svoje samostatné zázemí, takže si čerstvou pizzu sníte buď přímo v pizzerii, nebo si ji vezmete do krabičky s sebou.

Úplně nová úroveň nakupování

Víme, že první dojem je důležitý a prvních pár minut stačí k tomu, abyste věděli, zda s protějškem budete ještě chtít mít co do činění, nebo ne. A s prodejnou je to stejné. Náš vztah se zákazníkem bereme vážně, proto chceme udělat skvělý nejen první dojem, ale i všechny další. Dáváme si záležet na tom, v jakém prostředí se náš zákazník pohybuje a jaká je atmosféra prodejny. Celý prostor je tak laděn do jednotného stylu v odstínech tmavých barev v kombinaci s barvou žlutou a přírodním dřevem. Zajímavostí je i naprosto originální litá podlaha, která na sebe strhne pozornost hned při příchodu. Každá kategorie prodejny pak vzhledem podtrhuje svou podstatu – při příchodu do úseku ovoce a zeleniny si budete připadat jako na farmářském trhu, protože každý jednotlivý kus si leží ve své vlastní dřevěné bedýnce. Sekce ryb vás zase přenese do přímořské destinace, kde živé i chlazené ryby a plody moře hrají prim. Tmavý kov ve vinotéce navodí atmosféru vinného sklípku, úsek řeznictví už z dálky láká na maso, které se před zraky zákazníků staří přímo na prodejně. Celý dojem navíc podtrhne proškolený personál, který vždy poradí. „Víme, že zákazník chce nakoupit kvalitně, rychle a pohodlně. Proto atmosféra a atraktivita prodejny musí jít ruku v ruce s funkčností. Všechny nové prodejny koncipujeme tak, aby maximálně splňovaly všechna tato kritéria. Nová prodejna JIP v Ostravě svou prodejní plochou, šíří sortimentu, službami i vzhledem posune zážitek z nakupování na novou úroveň," uzavírá Michal Lelek.

FOTO: Vizualizace CC Ostrava - pražírna kávy

FOTO: CC Jilemnice

Jak je to u nás s cenami?

Jsme velkoobchodem pro podnikatele i prodejnou pro širokou veřejnost a chceme, aby u nás všichni nakoupili výhodně. Proto na každé cenovce uvádíme počet kusů, při jejichž zakoupení zákazníci z řad veřejnosti docílí "podnikatelské" ceny. Daný počet kusů nastavujeme u každé položky zvlášť tak, aby byl přiměřený. Naopak podnikatelům nenařizujeme, kolik kusů zboží si mohou minimálně nebo maximálně odnést. Od jednoho kusu po všechno, co máme na prodejně.

Zákaznická karta

Všichni držitelé výpisu z živnostenského rejstříku (dříve držitelé živnostenského listu), a to jakékoli činnosti, u nás získají JIP zákaznickou kartu. Díky ní je možné nakupovat na všech našich prodejnách za výhodné podnikatelské ceny.

Na našich prodejnách najdete několik druhů cenovek.

Žlutá cenovka: Značí akční letákovou cenu, která je stejná pro podnikatele i pro veřejnost.

Zelená cenovka: Touto barvou označujeme produkty s trvale výhodnou cenou a také výrobky, které jsou v kategorii „kvalitně a výhodně".

Červená cenovka: Znamená, že na daný výrobek poskytujeme výraznou slevu od 10 do 80 %.

Bílá barva: Označuje naši standardní, přesto vždy výhodnou nabídku.

Slavnostní otevření v úterý 5. května 2020 v 9 hodin.
Denně od 7 do 21 hodin na adrese Frýdecká 700/475, Ostrava.

Volání jara

Ať už jde o katolíky, nebo protestanty, u nás i ve světě se pro většinu křesťanů nesou Velikonoce v duchu radosti nad zmrtvýchvstáním Ježíše Krista.

Velikonoce, svátky jara nás v letošním roce čekají v pondělí 13. dubna. Kostelní zvony oslavují, všude jsou slyšet bohoslužby, peče se beránek, mazanec, barví se vajíčka. Pašijový týden, jak ho křesťané označují, začíná Květnou nedělí, následuje ho Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota a Velikonoční neděle. S těmito dny se pak nesou i tradiční zvyky jako je „odlet zvonů do Říma“, kdy se na Zelený čtvrtek až do Velikonoční neděle naposledy rozezní kostelní zvony. S církevními oslavami pak sice pondělní zvyky nemají nic společného, přesto se dodržují. Muži si tak pletou pomlázku z vrbového proutí a vyšlehají ženy, které jim na oplátku dají malovaná vajíčka. Zajímavostí však je, že v minulosti se šlehali všichni navzájem a kraslice si jako novoročenky dávali již staří Peršané.

Velká noc

Význam slova Velikonoce je "veliká noc" - noční slavnost. Před 2 tisíci lety přijel Ježíš do Jeruzaléma se svými učedníky, aby na Květnou neděli oslavil svátek pesach. Což znamená latinsky uchránění. Šlo o počest vysvobození Židů z egyptského otroctví. Křesťané se však oslavu Velikonoc od židovského svátku pesach snažili odlišit, stejně jako pohané, kteří v tu dobu slavili příchod jara. Pravidla pro datum Velikonoc byla stanovena roku 325 a velikonoční svátky podle nich připadají na neděli následující po prvním jarním úplňku. Pokud první jarní úplněk připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Pondělí velikonoční podle těchto pravidel může připadnout na den v rozmezí od 23. března do 26. dubna.

Pomlázka

Přestože se na konci 19. století v jihozápadních a jižních Čechách s pomlázkou na koledu nechodilo - děti koledovaly červené vejce bez mrskání, patří pomlázka k součásti českých Velikonoc. Ottův naučný slovník praví: "... starý a velmi rozšířený zvyk velikonoční, při němž mládež obojího pohlaví se vyšlehává metlami spletenými z proutí vrbového nebo jívového, které bývají často ozdobeny stužkami a strakatými klůcky. Metla, jíž se při tom užívá, sluje též pomlázka, a nazývá se tak i obvyklý dárek velikonoční při šlehání tom - malovaná vajíčka, kraslice. Jest to patrně zvyk symbolický a vztahuje se k omlazení jarní přírody, jak už samo slovo pomlázka (kmen mlad-) zdá se zkazovati. Šleháním přenáší se symbolicky síla omladné přírody na živou bytost. Z toho možno si vysvětliti, proč se mrskávají zvláště dívky, aby totiž byly stále svěžími, zdravými a veselými, staré panny, aby omládly a k světu se měly, a konečně dobytek, aby byl zdráv a se "pomladil".

Kraslice

Tato tradice se objevuje po celé Evropě a jde o symboliku života, plodnosti a růstu. Červená barva vajíčka nesla roli života, ornamenty pak mají zprostředkovat styk s předky. Prastarý zvyk dávat velikonoční vajíčko pochází již ze starého Egypta a ke zdobení se používaly různé techniky, jako vosková batika, zdobení ovazováním, reliéfní zdobení voskem, vyškrabování, zdobení slámou, dužinou nebo kováním atd. Co se týče barev, využívaly se různé odvary - ze šafránu (žlutá), lipový květ nebo kmín (světle žlutá), z kopřivového kořene (citrónově žlutá), cibulové šlupky (oranžová až hnědá), červená řepa (růžová), červené zelí (červená), čaj (světle hnědá), káva (tmavohnědá), špenát nebo mladé žito (zelená), olšové kůrky nebo šištičky (modrá).

Nejdříve zajíček, pak pečený beránek

V minulosti nahrazoval beránek jehněčí, které si nemohli lidé dovolit. Zároveň odkazuje na křesťanského beránka božího. Před ním tu byl ještě velikonoční zajíček, ten je však dnes už jen v čokoládové podobě. Pochází od Germánů, kteří tento symbol plodnosti a probouzející přírody převzali od Keltů.

Mazanec

Původně šlo o nesladké pečivo ze strouhaného sýra a většího množství vajec. Sladká varianta si však ponechala původní tvar a dělá se ze stejného těsta jako vánočka a jeho příprava začíná na Bílou neděli.

TIP! Sultánky z jižní Afriky vhodné pro pečení a přímou konzumaci

Velikonoční mazanec

Suroviny:

250 ml mléka, 1 kostka droždí, 60 g rozinek, 50 g másla, 3 lžíce slunečnicového oleje, 100 g třtinového cukru, 2 vejce, 8 lžic rumu, ½ ks citronu, 500 g hladké mouky, 1 vejce na potření

Postup:

Rozinky namočíme stranou do rumu. Mléko ohřejeme, aby bylo teplejší, máslo rozpustíme a smícháme s olejem. Citron omyjeme, kůru nastrouháme a šťávu vymačkáme. V troše mléka a lžičce cukru rozdrobíme droždí, přikryjeme utěrkou a necháme vzejít kvásek. Zatím dáme do velké mísy mouku, cukr, citronovou kůru a promícháme. Uděláme důlek a vlijeme do něj mléko, rozinky s rumem, vejce, sůl, citronovou šťávu a olej s máslem. Vlijeme vykynutý kvásek a vypracujeme hladké a vláčné těsto. Těsto necháme na teplém místě asi hodinu vykynout. Pak těsto vyklopíme na vál, propracujeme a rozdělíme na 2 části. Z každé vypracujeme bochníky.

Mazance dáme na plech vyložený pečícím papírem a necháme znovu asi 30 minut kynout. Ke konci kynutí si předehřejeme troubu na 180 °C. Mazance potřeme rozšlehaným vejcem a vložíme do trouby. Velikonoční mazance pečeme asi 35 - 45 minut.

Velikonoční **mazanec**

Tvarohová bábovka s čokoládovou polevou

Suroviny:

160 g másla, 250 g cukru, 3–4 vejce, 500 g tvarohu, špetka soli, 200 g dětské krupičky, prášek do pečiva, kůra a šťáva z půlky citronu, máslo a hrubou mouku na vymazání formy, moučkový cukr na ozdobu, 250 g čokolády na vaření

Postup:

Předehřejte troubu na 170 °C, horkovzdušnou na 150 °C. Do mísy dejte máslo, cukr, žloutky, citronovou kůru i šťávu a vše vyšlehejte do světlé pěny. V druhé misce jemně utřete tvaroh a špetku soli. Přidejte ke žloutkové pěně. Do krupičky nasypte necelý sáček prášku do pečiva, promíchejte je spolu a pak spojte s tvarohovou hmotou. Na závěr velmi zlehka přimíchejte ušlehané bílky. Formu na bábovku vymažte máslem, vysypte hrubou moukou nebo krupičkou a opatrně vlijte těsto. Pečte necelou hodinu. Po vychladnutí rozpuste čokoládu ve vodní lázni a bábovku polijte.

Srnčí hřbet s kandovaným ovocem

Suroviny:

4 vejce, 100 g moučkového cukru, 130 g polohrubé mouky, 200 g směsi ořechů, mandlí a kandovaného ovoce, 1 lžíce skořicového cukru, 2 lžíce oleje, citrónová kůra

Postup:

Nejdříve si připravíme směs ořechů a kandovaného ovoce. Můžeme použít třeba vlašské ořechy, oloupané a nesekané mandle, rozinky namočené v rumu, sušené meruňky či jiné sušené ovoce, které máme k dispozici. Ovoce nakrájíme na zhruba stejně velké kousky, zasypeme lžící hrubé mouky a protřepeme. Kousky směsi se obalí moukou a v těstu při pečení neklesnou, ale zůstanou rovnoměrně rozložené. Dále si odvážíme mouku a promícháme se skořicovým cukrem. Z bílků ušleháme tuhý sníh, žloutky ušleháme s cukrem a citrónovou kůrou. Ke žloutkové směsi postupně přidáme olej a mouku, nakonec lehce vmícháme sníh z bílků, kousky ovoce a ořechů. Těsto nalijeme a urovnáme do formy na srnčí hřbet (či do formy na chlebíček). Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a zvolna pečeme asi půl hodiny. Hotový moučník vyklopíme na drátěnou podložku a necháme vychladnout. Krájíme na plátky.

Mangold
je zelenina, která je chutí podobná špenátu a upravuje se podobně. Sezóna začíná na konci května a končí zhruba v září.

Špenátový
koláč

Velikonoční špenátový koláč

Suroviny:

máslo a hrubá mouka na vysypání formy, vejce na potření, 125 g hladké mouky 00, 100 g másla, špetka soli, 500 g špenátu (nebo 300 g špenátu a 200 g mangoldu nebo mladých listů červené řepy), 1 svazek rukoly, 2 lžíce strouhanky, namočené do mléka a vyždímané, 300 g ricotty, 3 lžíce strouhaného parmazánu, 5 vajec, sůl a pepř, strouhaný muškátový oříšek

Postup:

Z 25 g mouky a 100 g másla uhněťte kouli a dejte ji do chladu. Ze zbývajících 100 g mouky, 50 - 75 ml vody (přilévejte postupně) a soli vypracujte těsto. Trochu ho rozválejte, aby vznikl obdélník, a doprostřed položte máslovou kouli. Pak přeložte všechny čtyři rohy tak, aby koule zůstala uprostřed. Těsto rozválejte na obdélník o centimetrové tloušťce a nadvakrát přeložte delší strany do středu tak, aby byly na sobě čtyři vrstvy. Třikrát zopakujte, mezi jednotlivými koly nechte těsto půl hodiny odpočívat. Až do chvíle, kdy budete těsto potřebovat, ho uchovávejte v lednici. Formu o průměru dvacet centimetrů vymažte máslem a vysypte moukou. I se stěnami ji vyložte plackou rozválenou zhruba ze dvou třetin listového těsta. Listy špenátu a rukoly (případně i mangoldu) spařte v cedníku. Nechte okapat, jemně vyždímejte a nasekejte nadrobno. Vložte do mísy a smíchejte se strouhankou, ricottou, parmazánem a dvěma vejci, pořádně osolte a opepřete. Podle chuti přidejte strouhaný muškátový oříšek. Do formy vyložené těstem rozložte náplň. Utvořte tři dolíky a do nich rozklepněte zbývající vajíčka. Náplň přiklopte plackou z těsta a okraje spojte s plackou, jíž je vyložená forma. Můžete vykrojit nebo vypíchnout několik ozdobných otvorů, aby odváděly páru. Pokud chcete, ještě ozdobte těstem. Potřete prošlehaným vejcem a pečte při střední teplotě (180 °C, horkovzdušná 160 °C) pětačtyřicet minut.

Jehněčí
roláda

Jehněčí roláda

TIP! Jemná slanina špičkové kvality

Suroviny:

1,5 kg jehněčí plece, 400 g špenátu, 3 stroužky česneku, 1 lžička sušené majoránky, 8 plátků farmářské zauzené slaniny, 3 lžíce olivového oleje, 6 špetek soli, 4 špetky čerstvě mletého pepře, malý lilek, červená paprika, cibule, petrželová nať na ozdobu

Postup:

Jehněčí plec očistěte od blan a přebytečného tuku a rozkrojte ji tak, aby se z ní dala srolovat roláda. Olivový olej smíchejte s majoránkou, špetkou soli, pepřem a prolisovaným česnekem a touto směsí potřete maso, poté na maso rovnoměrně rozložte slaninu a následně špenát (několik hodin předem nechte povolit, případně trochu vymačkejte), lehce posolte, srolujte a zavažte roládu kuchyňským motouzem. Zeleninu nakrájejte a vložte do pekáče, na něj položte roládu. Pečte asi 2,5 hodiny při teplotě 160 °C v nádobě s víkem, průběžně obracejte a podlévejte vodou nebo vývarem, aby maso zůstalo šťavnaté. Posledních 30 minut pečte bez poklice, aby maso získalo hezkou barvu. Rozstřihněte motouz, nechte chvíli odpočívat, poté nakrájejte na plátky a podávejte s bramborovou kaší.

Kuřecí roláda

Suroviny:

3 kuřecí prsa, grilovací koření, dijonská hořčice, 250 g špenátových listů, 1 lžíce másla, 5 stroužků česneku, balení sýru feta, 2 mozzarelly, hrst sušených rajčat, hrst bazalkových listů, olivový olej, sůl a pepř

Postup:

Kuřecí prsa naklepejte a z obou stran osolte, opepřete a posypte grilovacím kořením. Na pracovní plochu si položte potravinářskou fólii a vyskládejte na ni těsně vedle sebe kuřecí prsa, aby vytvořila velký plát. Maso by se nemělo příliš překrývat a zároveň se snažte vyvarovat prázdných míst. Potom maso potřete dijonskou hořčicí. Špenát spařte horkou vodou a důkladně vyždímejte. Máslo rozpusťte ve velké pánvi, přidejte plátky česneku a ve chvíli, kdy zavoní, vmíchejte špenát. Podle chuti osolte a opepřete. Sejměte z plotny a vmíchejte fetu a mozzarellu, obojí na kostičky. Směs dejte na kuřecí maso, navrch posypte bazalkou a zarolujte. Svažte provázkem, potřete olejem a v troubě vyhřáté na 180 °C pečte asi 45 minut. Podávat můžete například s rýží a zeleninovým salátem.

Zeleninové **karbanátky**

Zeleninové karbanátky

Suroviny:

100 g jahelných vloček
2 vejce
mrkev
celer
1 cibule
hrst medvědího česneku
hrst petržele
1 bujón
bezlepková mouka na zahuštění
kukuřičná strouhanka na obalení
sádlo nebo olej na smažení
250 g hrášku

TIP! Křupavá kukuřičná strouhanka bez lepku

Postup:

Zeleninu nakrájíme na malé kostičky nebo nahrubo nastrouháme. Ve slané vodě ji uvaříme na skus. Můžeme přidat bujón. Uvařenou zeleninu včetně vývaru nalijeme k vločkám, přidáme nakrájený čerstvý medvědí česnek (nebo petržel, pórek, jarní cibulku), 2 vejce, osolíme a zamícháme. Necháme odstát, vychladnout a nabobtnat vločky. Pokud je těsto řídké, zahustíme ho bezlepkovou moukou nebo krupicí. Poté lžící nabíráme těsto a tvarujeme karbanátky, které obalujeme v kukuřičné strouhance. Smažíme na rozpáleném sádle / oleji dozlatova. Jako přílohu můžete zvolit povařený hrášek.

Cuketové špagety s bazalkovým pestem

Suroviny:

3-4 menší cukety, 1 šálek dýňových semínek, hrst bazalkových listů, hrst rozmarýnu, půl lžička soli, pepř, 3 stroužky česneku, 3 lžíce lahůdkového droždí, sušená rajčata podle chuti, 2-3 lžíce olivového oleje

Postup:

Spirálovým kráječem na zeleninu vytvoříme z cuket špagety. Nakrájíme sušená rajčata a promícháme. Připravíme si ingredience pro pesto a vše rozmixujeme do požadované hustoty, postupně přidávejte vodu, těsto se bude spojovat. Přidáme pesto na špagety, promícháme a ozdobíme bazalkovými lístky.

Jarní salát s vejcem

Suroviny:

200 g listového salátu (ledový, rukola, polníček, atd.), 1 ks okurky, 4 ks vejce, 1 ks červené cibule, trs petrželové natě, 20 g citrónové šťávy, sůl, pepř, olivový olej

Postup:

Uvaříme vajíčka podle toho, jak je máte rádi - na tvrdo, na měkko či na hniličku. Připravíme si mísu, natrháme a omyjeme listy salátu. Do mísy pak přidáme na kousky nakrájenou okurku a najemno pokrájenou červenou cibuli. Salát smícháme, přidáme sůl, pepř a olivový olej dle chuti. Nakonec do salátu dáme ještě na kousky nakrájenou petrželovou nať. Na vrch pokládeme uvařená a rozkrojená vejce.

Pečené kuřecí se zeleninou

Suroviny:
kuřecí kousky, sůl, kmín, pepř, tymián, libovolná kořenová zelenina, brambory

Postup:
Kuřecí maso stačí omýt, osolit ze všech stran, opepřit a přidat kmín. Pak je přidat do pekáčku spolu s přepulenými bramborami a libovolnou kořenovou zeleninou. Osolte a okořeňte i zeleninu, zakápněte lehce olejem nebo potřete máslem, podlijte trochou vody nebo vývarem. Přidejte tymián, mimo pečení můžete přidat hrášek, aby zůstal svěží. Pečte v troubě předehřáté na 190 °C asi 1,5 hod. Záleží ale na každé troubě, jak peče. V průběhu podle potřeby polévejte kuře i zeleninu výpekem.

Hovězí tatarák

Suroviny:

600 g syrového hovězího ze svíčkové, kýty, nebo nízkého roštěnce (maso musí být dobře odleželé, jako je angus hovězí)
mořská sůl a čerstvě pomletý pepř podle chuti
tabasco omáčka
špetka kajenského pepře
4 žloutky
4 lžíce najemno posekané cibule, nejlépe sladké, nebo španělské
4 lžíce slitých posekaných kaparů
4 lžíce petrželky posekané
pikantní dijonská hořčice
olivový olej
citron nakrájený na plátky
worcesterová omáčka

Postup:

Maso uškrábeme nožem tak, aby v něm nebyly žádné kůžičky, tuk a žilky. Pak maso sekáme nožem po 1/4 hodiny, aby vznikla jemná masová kaše. Potom ho osolíme, opepříme, ochutíme tabasco omáčkou, špetkou kajenského pepře a vše rozdělíme na 4 porce.
Z masa vytvarujeme bochánky a pomocí namočené lžíce do studené vody uděláme doprostřed důlky, do kterých vložíme syrové žloutky (někdy se žloutky nechají v půl skořápce). Bochánky položíme doprostřed talířů a dokola na jejich okraj rozdělíme cibuli, kapary a petrželku. Zvlášť podáváme citronové plátky, worcestrovou omáčku, hořčici a olej.

Hovězí **tatarák**

TIP! Plnitelné mlýnky s kořením

Sekaná s vejci

Suroviny:

4 vejce
1 velké jablko
2 lžíce zakysané smetany
80 g strouhanky
300 g listového těsta
kmín
500 g mletého masa
svazek petrželky
1 lžíce kremžské hořčice
50 g sýru
sůl a pepř

Postup:

Troubu rozehřejte na teplotu 200 °C. Tři vejce uvařte naměkko (4 minuty). Schlaďte je studenou vodou a nechte zchladnout, poté vejce opatrně oloupejte. Maso vložte do mísy, oloupané a jádřince zbavené jablko nastrouhejte nahrubo k masu, přidejte nasekanou petrželku, smetanu, hořčici, strouhanku i nastrouhaný sýr. Lehce osolte a opepřete. Pozor, sýr i hořčice maso také ochutí! Vše dobře promíchejte. Z těsta vyválejte obdélníkový plát silný 0,5 cm o velikosti asi 30 x 45 cm. Doprostřed těsta rozložte polovinu masa a okraje potřete posledním vajíčkem rozšlehaným vidličkou. Na maso naskládejte podélně za sebou vejce a přes ně rukou vytvarujte zbylou masovou směs do válečku. Konce těsta přeložte přes maso. Nahoře, v místě spoje, těsto asi centimetr zahněte a přebývající kraje přehněte pod sekanou. Těsto potřete vajíčkem, několikrát ho propíchněte a posypte hrubou solí a kmínem. Pečte v troubě asi 55 minut.
Před podáváním nechte sekanou asi 15 minut odpočinout a poté sekanou nakrájejte na plátky.

Losos se zelenou omáčkou

Suroviny:

1 kg lososa
1/3 šálku sójové omáčky
1/3 šálku hnědého cukru
1/3 šálky vody
1/4 šálky rostlinného oleje
2 stroužky česneku
sůl a pepř
citrón
svazek petržele
svazek pažitky
svazek koriandru
0,3 l podmáslí
trochu citronové šťávy

TIP!
Prémiová sojová omáčka

Postup:

Jako první si nakrájíme lososa na 6 kousků. Kůži z lososa neodkrajujte, protože maso krásně drží pohromadě a zajistí výbornou chuť. Lososa osolíme, dochutíme pepřem a potřeme protlačeným česnekem.
V misce smícháme sójovou omáčku, hnědý cukr, vodu a olej. Zamícháme, dokud se cukr nerozpustí. Do uzavíratelného sáčku vložíme lososa a zalejeme ho marinádou. Všechno spolu promícháme a dáme na 2 hodiny do chladničky tak, aby kůže byla obrácená směrem dolů. Petrželovou nať, pažitku a koriandr opláchneme a pokrájíme ji nadrobno. Spolu s podmáslím rozmixujeme na kaši. Dochutíme solí, pepřem a citrónovou šťávou. Na grilovací pánvi dáme trochu oleje a jakmile je rozpálená, položíme na ni kousky lososa stranou bez kůže. Losos se zatáhne, otočíme na druhou stranu a opečeme tak, aby kůže byla křupavá. Lososa podáváme s omáčkou.

Nová podoba a nabídka prodejny Cash&Carry v Sušici nadchne i náročné

TEXT: Karolína Frýdová FOTO: CC Praha Bořanovice

FOTO: CC Praha Bořanovice

Někdy stačí pár úprav, někdy je ale potřeba vzít to od podlahy. Tak jsme k tomu přistoupili i v JIP Cash&Carry v Sušici, kde se začátkem dubna mohou zákazníci těšit na úplně novou, větší a komfortnější prodejnu.

Sušičtí zákazníci už nás znají. Plynoucí roky a nedostatečné prostory pro stále se zvětšující sortiment nás ale dovedly k rozhodnutí dosavadní prodejnu JIP přesunout do větších a modernějších prostor.

„Stávající prodejna už nám nedovolovala nabídnout zákazníkům to, co považujeme za důležité. V nových prostorách je překvapíme rozsáhlou nabídkou i atraktivním vzhledem," říká vedoucí prodejní sítě JIP Hana Náprstková.

Velký sortiment doplní speciality

Nové prostory dovolí zvětšit prodejnu oproti té dosavadní o osm set metrů čtverečných a zákazníkům vybírat z téměř dvanácti tisíc prodejních položek. Sortiment všech kategorií nápojů a potravin, jako jsou ovoce a zelenina, čerstvé pečivo, maso a uzeniny, lahůdky nebo mléčné výrobky, rozšíříme o řadu novinek. Právě mezi mléčnými výrobky zákazníci najdou výrobky od místních farmářů nebo z BIO farem, produkty bez laktózy a lepku. Nadstandardní bude také výběr sýrů jak z tuzemska, tak z ciziny. Ani sekce masa nebude ochuzena o produkty farmářské a BIO, ale i ty dovážené, nemalá bude také nabídka mražených a chlazených ryb. Všechny segmenty potravin pak doplní sekce specialit, ať už se bude jednat o oblíbenou asijskou kuchyni nebo produkty zajímavých značek z Itálie, Francie nebo Německa.

Uspořádání zajistí komfort

Výjimečně velký výběr a garantovanou čerstvost všeho zboží, kterou zajišťujeme jeho neustálou kontrolou a každodenní dovážkou, doplní příjemná a moderní podoba prodejny. „Než zákazníci vstoupí do nových prostor, musíme být stoprocentně přesvědčeni, že vzhled a uspořádání prodejní plochy je to pravé," upozorňuje Michal Lelek.

Neopomenutelnou výhodou nové sušické JIP Cash&Carry je její umístění na adrese Hrádecká 1260, která je blíže k centru města. Za zmínku rozhodně stojí i rozšířená otevírací doba.

Užít si nakupování v JIPu můžete od první poloviny dubna každý den včetně sobot a nedělí od 7 do 20 hodin.

Kdo by nemiloval delší dny, teplejší rána a pučící přírodu. Jaro volá a my se s ním radujeme. Objevují se první květiny a pole se připravuje k setí i sázení.

Astronomické jaro

To začíná v okamžiku, kdy se střed slunečního kotouče ocitne přesně nad rovníkem a Slunce vstoupí do znamení Berana. K tomu každý rok dojde o necelých šest hodin později, v přestupném roce o více než 18 hodin dříve. První jarní den označujeme jako jarní rovnodennost, protože noc a den jsou přibližně stejně dlouhé. Od tohoto dne se noc zkracuje a den prodlužuje, což trvá až do letního slunovratu, kdy je den dvakrát delší než noc. Kalendářní rok trvá 365 nebo 366 dní, ale Země oběhne kolem Slunce za 365 dní, pět hodin a 49 minut. Proto se okamžik jarní rovnodennosti opožďuje každý následující rok o přebývajících pět hodin a 49 minut. V roce 2019 začalo jaro 20. března ve 22:58. V letošním roce 2020 začíná jaro 20. března ve 4:49. Do roku 2047 bude začátek jara připadat na 20. březen. V roce 2048 se začátek jara dokonce posune na 19. březen. Na 21. březen se první jarní den vrátí až v roce 2102.

Měníme čas

V posledním březnovém víkendu se zimní čas mění na letní. Tuto změnu chtěl zavést už Benjamin Franklin v roce 1784, ale poprvé se tak stalo až za 1. svět světové války. V ČR je pravidelně mění od roku 1979.

Zvyky

Prastaré rituály se dnes už moc nepodaří přesně osvětlit, ale vodítkem by mohly být lidové zvyky. Typickou oslavou konce zimy bylo vynášení Smrti – Morany. Jméno je odvozené od slovního kořene „mor“, což znamená smrt. Z původně magického obřadu se postupem času stala spíš zábava. Na dřevěnou hůl obalenou slámou se navlékly dívčí šaty, poté se postava zdobila pentlemi a na krk se jí věšely „korále“ z bílých vyfouknutých vajec a prázdných šnečích ulit (symbolů smrti). Průvod vynesl figurínu, symbol všeho zlého, za vesnici a hodil ji do vody nebo svrhl ze skály. Obřad házení do vody vzpomíná Ovidius u Římanů, nechyběl ani u Slovanů a Germánů. Zpátky do vsi se pak přinášely svěží rašící větvičky zdobené pentličkami, kterým se říkalo „líto“ a jež symbolizovaly léto. Často byl obřad spojen s prvky věštění. Někde například měl do roka zemřít ten, kdo po utopení Smrtky přišel zpět do vsi poslední. Návrat průvodu proto míval podobu divokého běhu o život. K těm nejzajímavějším pohanským jarním zvykům patřila i rituální hra zvířecího boha Kukera. Šlo o muže v masce zvířete s velkým dřevěným penisem. Symbolicky se spojil se ženou, která pak předstírala těhotenství a porod, zatímco ostatní účastníci obřadu naznačovali polní práce. Výsledkem mělo být magické zajištění dobré úrody…

Co se děje v přírodě na jaře?

V zahradách začínají kvést sedmikrásky, talovíny, sněženky, bledule, koniklece. Zpívají čejky, špačci, drozdi, skřivani, ale zatím stále ještě v menším počtu, ranní zpěv kosů a nyní i drozdů je dosud slyšet málo. Na sever přelétají hejna hus, zimní havrani už odtáhli a na hnízdištích je střídají havrani domácí.

Věděli jste, že první jarní zeleninou je reveň neboli rebarbora?

Někteří ji dokonce nesprávně označují za ovoce. Pro přípravu jídel se používají pouze tepelně zpracované řapíky, ze kterých se vyrábí marmelády, džemy, šťávy, kompoty, náplně do buchet, knedlíků a moučníků. Velmi chutná je i ve slané podobě jako čatní k masovým pokrmům. Tato zelenina pochází z Asie, přesněji z Číny a Tibetu. Odtud ji do světa přivezli Arabové. Pokud ji chcete mít na zahradě, ideální je si ji přinést od někoho, kdo ji už pěstuje. Vypěstovat si ji ale můžete i z koupených semen. Obsahuje v sobě hodně vitaminů skupiny B a kyseliny listové. Bohatá je na vápník, hořčík, mangan a vlákninu. Zvyšuje také činnost svalů, pozitivně působí na kůži, posiluje vlasy a mimo jiné pomáhá při hubnutí.

Na jaře se nejlíp hubne …

Je sice pravda, že se nám v teplých měsících lépe sportuje, ale v teple navíc probíhá látková výměna mnohem rychleji než v zimě. Stejně jako se na jaře probouzí příroda, probouzí se k životu i náš metabolismus. Důležitá je detoxikace, kdy se tělo zbaví odpadních látek, které brání organismu v ozdravných procesech včetně hubnutí. Dále je pak velmi důležitý pitný režim, který přirozeně snižuje chuť k jídlu. Váš den by měl začít půl litrem vody s citrónem a strava během detoxikačního období by se měla skládat převážně z ovoce, zeleniny, oříšků, klíčků, celozrnných obilovin, snažíme se volit zásadité potraviny. Váš jídelníček by se rozhodně měl obejít bez pečiva, polotovarů a sladkostí. Naopak zařadit by bylo dobré např. šťávu z Aloe Vera, ostropestřec …

Salát s vejci
a bramborami

Salát s vejci a pečenými brambory

Suroviny:
4 vejce, 4 menší čekankové puky, svazek ředkviček, 200 g salátových listů, 3 lžíce kvalitního oleje, 3 lžíce citronové šťávy, lžička černých hořčičných semínek, čerstvě mletý černý pepř, lžička cukru, sůl, 4 střední brambory

Postup:
Vejce uvařte natvrdo a oloupejte. Brambory umyjte, pokrájejte, promíchejte s olejem a dejte péci na plech vystlaný pečicím papírem. Čekankové puky očistěte, omyjte, vodu vytřepejte a příčně je nakrájejte na nudličky. Nasypte je do mísy. Přidejte opláchnutý salát a ředkvičky pokrájené na kolečka. Salát promíchejte, rozdělte do misek, doplňte na čtvrtky nakrájenými vejci a přelijte zálivkou.
Na zálivku dejte do malé zavírací skleničky olej, citrónovou šťávu, cukr, sůl, pepř, podrcená hořčičná semínka a lžíci vody, vše protřepejte a nalijte přes salát. Podávejte s pečenými brambory.

TIP! Mix koření se speciálním mlýnkem

TIP! Pietro Coricelli Extra Vergine di oliva

Plněná
vejce

Plněná vejce

Suroviny:
6 ks vajec natvrdo
100 g sýru gouda
20 g změklého másla
1 lžička plnotučné hořčice
1/2 lžičky mleté papriky
sůl a pepř

Postup:
Rozpulte oloupaná vejce a vyjměte z nich žloutky. V misce je utřete se sýrem, změklým máslem a hořčicí. Ochuťte solí a pepřem a vyšlehejte do pěny. Pěnou naplňte bílky a poprašte mletou paprikou. Podávejte s pečivem a čerstvou zeleninou.

TIP! Bio Gouda z kontrolovaného ekologického zemědělství

Bulgur s volským okem

Suroviny:
250 g bulguru, 1 kostka zeleninového vývaru, 10 ml olivového oleje, stroužek česneku, 3 stonky řapíkatého celeru, ¾ lžičky sušeného zázvoru, ½ lžičky římského kmínu, sůl, vejce, špenátové list

Postup:
Bulgur uvařte dle návodu a přidejte do vody kostu bujónu. Rozehřejte hlubší pánev, vsypte rozmělněný česnek a kousky řapíkatého celeru a krátce orestujte. Bulgur smíchejte s obsahem pánve, zázvorem, kmínem, osolte a opepřete. Před servírováním do něj zamíchejte špenátové listy a na pánvi si připravte volské oko tak, jak ho máte rádi.

TIP! Obilná specialita z Itálie ze 100% pšenice

Bulgur
s volským okem

Zdravé **těstoviny**

Zdravé těstoviny

Suroviny:

400 g těstovin, sůl a pepř, 200 g lusků cukrového hrášku, nakrájených po délce, 1 lžíce panenského olivového oleje, 2 stroužky česneku, nakrájené nadrobno, menší brokolice, 2 lžíce najemno nastrouhaného parmazánu + hobliny k podávání, 2 kelímky tučné zakysané smetany

Postup:

Těstoviny vařte ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu, aby byly al dente. Přidejte růžičky brokolice. Na poslední minutu přidejte cukrový hrášek.
Sceďte a uchovejte asi 120 ml vody z vaření. Těstoviny a zeleninu vraťte do hrnce. Mezitím rozehřejte na pánvi na středním ohni olej. Poté obsah hrnce vmíchejte do pokrájeného česneku. Vmíchejte strouhaný parmazán. Přidejte zakysanou smetanu a promíchejte, podle potřeby nařeďte vodou z vaření těstovin.

TIP! Italské těstoviny DELVERDE

Salát se zeleným hráškem a špenátem

Suroviny:

150 g mladých salátových lístků
150 g hrášku
1 okurka
1 svazek čerstvé pažitky
žlutá paprika
4 lžíce oleje
2 lžíce citronové šťávy
sůl a čerstvě mletý pepř

Postup:

Papriku a okurku omyjte a nakrájejte na tenké plátky, pažitku nasekejte nadrobno. Do mísy dejte omyté salátové lístky, přidejte opláchnutý hrášek, okurku, papriku a nasekanou pažitku. Olivový olej smíchejte s citronovou šťávou a přilijte k salátu.
Osolte, opepřete a promíchejte.

Salát s hráškem **a špenátem**

Ovesná kaše **s vejcem**

TIP! Extra jemné vločky

Slaná ovesná kaše

Suroviny:

600 ml vody, 2 hrnky vloček, sůl a pepř, sýr, mix salátových listů, avokádo, vejce vařené natvrdo, ředkvičky, olivový olej, citronová šťáva

Postup:

Do hrnce vlijeme vodu, osolíme ji a přivedeme k varu. Když už se nám voda vaří, vsypeme do hrnce s vodou ovesné vločky a mícháme, dokud nám ovesná kaše nezhoustne. Pak ji opepříme a osolíme. Nastrouháme sýr a vmícháme ho taktéž do ovesné kaše, tím zajistíme, že bude kaše hezky krémová. Mezitím si necháme na pánvi rozehřát olivový olej. Na rozpálenou pánev pak přidáme na drobno nasekanou cibuli, necháme orestovat do zlatova. Přidáme česnek, osolíme a opepříme. Kaši dáme na talíř a ozdobíme jí salátem, pokrájeným avokádem, vejcem a ředkvičkami.
Před podáváním osolíme, opepříme a zakápneme citronovou šťávou a olivovým olejem.

Avo burger s volským okem

Suroviny:

slanina, vajíčko, rajčata, majonéza, olej, listy salátu, olivový olej, sůl a pepř

Postup:

Avokádo rozpůlíme, odstraníme pecku a pomocí lžíce vyndáme ze slupky. Budeme ho používat místo housky. Pokud je veliké, část skrojíme, aby nebyl burger příliš monstrózní.

Na olivovém oleji opečeme slaninu a volské oko. Rajčata nakrájíme na kolečka. Teď už jen sestavíme avoburger dohromady. Vezmeme jednu polovinu avokáda, namažeme majonézou, dáme na ni listy salátu, plátky rajčat, volské oko, opečenou slaninu, znovu majonézu a přiklopíme druhou půlkou avokáda.

Avo burger
s volským okem

Fazolové lusky
s vejcem

Rychlá teplá svačina

Suroviny:

zelené fazolové lusky
olivový olej
vejce uvařené natvrdo
balzamikový ocet
sůl a pepř

Postup:

Fazolky opláchneme a zbavíme tvrdých konců. Na pánvi rozehřejeme olej, fazolky na něm orestujeme. Podáváme s vejcem, osolené, opepřené a zakápnuté balzamikovým octem.

TIP! Aceto Balsamico di Modena

Kuřecí prsa se zelenino

Suroviny:

½ kg kuřecích prsou, 1 brokolice, avokádo, květák, olivový olej, sůl a pepř, česnek, lžička mletého římského kmínu, ½ lžičky kurkumy

Postup:

Do mísy dáme květák rozdrobený na růžičky a nakrájený česnek. V malé misce smícháme 6 lžic oleje, římský kmín, větší špetku soli a kurkumu. Připravenou marinádu nalijeme na květák a důkladně promícháme, aby se všechny růžičky obalily. Směs pak přesypeme na plech vyložený pečícím papírem a vložíme do vyhřáté trouby na 180 °C. Pečeme přibližně 20 minut, dokud květák mírně nezezlátne. Kuřecí prsa omyjeme, osolíme a opepříme. Opečeme je na olivovém oleji do zlatova. Mezitím dáme do hrnce vařit brokolici, kterou vaříme do změknutí. Avokádo nakrájíme na plátky. Vše servírujeme na talíři zakápnuté olivovým olejem, osolené a opepřené.

Kuřecí prsa
se zeleninou

Salát Caesar

Suroviny:

1 římský salát, 150 g parmazánu v celku, 1/2 bílé bagety z předešlého dne
***Na zálivku:* 2 čerstvé žloutky, střik estragonového vinného octa, 1 lžička dijonské hořčice, 1/2–1 lžička krupicového cukru, sůl a čerstvě mletý černý pepř, 100 ml panenského olivového oleje, 1 menší stroužek česneku, najemno nasekaný, 4 sardelové řezy, najemno nasekané**

Postup:

Nejdřív si připravte krutony. Z den starého pečiva okrájejte kůrku a nakrájejte ho na stejně velké kostky o stranách 1,5 – 2 cm. Menší množství pečiva opečte nasucho v nepřilnavé pánvi, větší na plechu v troubě. Hezky ze všech stran, rovnoměrně a dokřupava. Zálivku umíchejte v salátové míse. Vyklepněte do ní žloutky a prošlehejte je s octem, cukrem, špetkou soli, pepřem a hořčicí. Do žloutkové směsi postupně za stálého míchání přilévejte olej a šlehejte, dokud nevytvoříte směs připomínající majonézu. Vmíchejte nasekaný česnek a sardelky. Zálivku ochutnejte s listem salátu a případně dochuťte. Přikryjte fólií a dejte vychladit. Listy salátu důkladně opláchněte pod proudem studené vody, otřepte je a nechte v cedníku pořádně okapat nebo je dejte do odstředivky. Listy salátu na širším konci podélně nařízněte a nakrájejte napříč, na proužky o velikosti jednoho sousta. Salát vsypte do mísy se zálivkou a promíchejte dvěma velkými lžícemi, aby se každý kousek salátu obalil zálivkou. Parmazán nastrouhejte na hobliny a asi dvě třetiny z nich vmíchejte do salátu, nejlépe při jeho promíchávání se zálivkou. Potom salát rozdělte na talíře, posypte krutony (opravdu až nakonec, aby nezvlhly a zůstaly krásně křupavé), ozdobte hoblinkami zbylého parmazánu a podávejte.

TIP! Parmigiano Reggiano originál z Itálie

Salát s cuketovými nudlemi

Suroviny:

1 mladá zelená cuketa
½ okurky
8 cherry rajčátek
½ avokáda
1 lžíce dýňových semínek
1 lžíce slunečnicových semínek
citronová šťáva
sůl a pepř

Postup:

Cuketu omyjeme a nakrájíme na nudličky (je možné použít spiralizér, běžnou škrabku na brambory nebo krájet ručně nožem). Rajčátka přepůlíme, okurku a avokádo nakájíme na drobné kostičky.
Podle chuti osolíme a opepříme, zakápneme citronovou šťávou, posypeme semínky, důkladně promícháme a můžeme podávat.

Salát s krevetami

Suroviny:
krevety
olivový olej
½ lžičky mleté papriky
špetka chilli
špenátové listy
polníček
cuketové nudle
avokádo
sůl a pepř
citronová šťáva

TIP! Argentinské červené krevety

Postup:
V malé mističce si smícháme 2 lžíce olivového oleje, špetku soli, ½ lžičky mleté papriky a špetku chilli. Vše smícháme s krevetami a opečeme na pánvi. Pro snadnější manipulaci a otáčení můžeme krevety po třech kusech napíchnout na špejli a opékat vždy pár minut z jedné strany, dokud nejsou krásně opečené. Připravíme si na talíř cuketové nudle, avokádo, špenátové listy a polníček
Vše zakápneme olivovým olejem, citronovou šťávou, osolíme a opepříme. Podáváme s krevetami.

Salát
s krevetami

Salát
s kuřecím

TIP!
Pietro Coricelli Limone ochucený extra panenský olivový olej

Salát s kuřecím masem a hrubozrnnou hořčicí

Suroviny:
uzené kuřecí stehno
2 hrsti rukoly
mix salátů
svazek ředkviček
1 lžička hrubozrnné hořčice
lžíce vinného octa
nebo citronové šťávy
lžička medu
4 lžíce olivového oleje
sůl a pepř

Postup:
Smícháme olivový olej, vinný ocet, hrubozrnnou hořčici, med, trochu soli a pepře. Metličkou důkladně prošleháme a necháme odstát. Uzené kuřecí maso nakrájíme a ihned smícháme se zálivkou. K salátu přimícháme rukolu, salát, pokrájené ředkvičky a necháme vychladit asi 1 hodinu.

Špenátové těstoviny se zeleninou

Suroviny:

Na těstoviny: **40 g mladých špenátových lístků, 300 – 330 g polohrubé výběrové mouky + na podsypání, 1/2 lžičky jemně mleté mořské soli, 3 velká vejce, 3 žloutky,**

K těstovinám: **40 g mladých špenátových listů, stroužek česneku, růžičky brokolice, hrášek, máslo, strouhaný parmezán, mořská sůl a čerstvě mletý pepř**

Postup:

Omyjte špenát a nechte ho zavadnout v rendlíku, asi 4 minuty, aby zcela změkl. Nechte vychladnout a pak z něj po hrstkách vyždímejte rukama vodu, jak to jen jde. Hrstky ještě vymačkejte v jemném cedníku. Odkládejte je na papírové utěrky, aby z něj vytáhly další vodu. Osušený špenát nakrájejte na drobno. Na čisté pracovní ploše promíchejte rukama špenát, asi třetinu mouky a sůl. Ze směsi utvořte hromádku. Uprostřed udělejte hluboký důlek a nalijte do něj vejce a žloutky. Špičkami prstů narušte vejce a pak pokračujte v kruhovém pohybu, snažte se stále udržovat vejce v důlku, aby se vám neroztekla kolem. Každý pohyb s sebou strhne trochu mouky ze stran. Po pár minutách začněte pomocí stěrky přisypávat po troškách zbývající mouku. Jakmile se utvoří hutné těsto, přestaňte přidávat mouku a začněte ho hníst. Když se přichytne, odškrábněte ho příborovým nožem. Cílem je, aby se vytvořila koule těsta. Bude vypadat drolivě, ale bude držet pohromadě. Těsto propracovávejte další 1 – 2 minuty, tiskněte ho přitom klouby prstů do placky a pak ho znovu tvarujte do koule. Těsto by teď mělo být pružné, ale ne lepivé. Pokud by se lepilo, můžete začít po hrstkách přidávat další mouku, ale jen tolik, aby se lepit přestalo. Pokud těsto při hnětení naopak praská, přidejte kapku dvě vody, ale ne víc. Lepší je tužší těsto. Nechte 5 minut odpočívat pod utěrkou, pak znovu hněťte 5 – 8 minut. Těsto zabalte do fólie a nechte 1 hodinu odpočívat při pokojové teplotě. Pak ho rozdělte na šestiny. Každou rozválejte co nejvíc dotenka, nejlépe doprůhledna. Rozválené těsto nechte ještě 10 minut odpočívat a nakrájejte na širší dlouhé nudle. Nudle vařte ve velkém hrnci vroucí, dobře osolené vody 2 – 6 minut (podle tloušťky), aby byly al dente. Jezte ihned s máslem, sypané parmazánem, osolené a opepřené. Stroužek česneku nakrájejte na plátky a opečte ho na olivovém oleji, přihoďte špenátové listy. Brokolici uvařte ve vodě do změknutí. Těstoviny smíchejte s máslem, špenátem, brokolicí, hráškem, parmezánem, osolte, opepřete, zakápněte olivovým olejem a můžete podávat.

Špenátové **těstoviny**

Vylovte si u nás poklady českých rybníků i světových oceánů

TEXT: Karolína Frýdová FOTO: CC Praha Bořanovice

Red Snapper alias chňapal, John Dory alias pilobřich... Hvězdy nového akčního filmu? Kdepak. To jsou jen jedny z mnoha druhů ryb, které nabízíme v našich prodejnách a velkoobchodech JIP. Ačkoli – pro nás ryby hvězdy jsou a podle toho se k nim také chováme.

Že jsou ryby prospěšné pro zdraví a měli bychom je zařazovat do jídelníčku co nejčastěji, je starý známý fakt, který jsme všichni slyšeli a četli nesčetněkrát. Až někdy zdravotní přínosy konzumace ryb tak trochu zastiňují tu druhou stránku věci – že ryby nám nabízí především neskutečně rozmanité chutě, nevyčerpatelnou zásobu způsobů zpracování a dokážou nám otevřít svět velkých gastronomických zážitků. To víme i my v JIPu, proto u nás najdete desítky druhů mořských a sladkovodních ryb i plodů moře, o které pečujeme tak, aby se k zákazníkovi dostaly jako právě vytažené z vody.

„Další kontrola ryb pak probíhá každý den při následném skladování, přípravě i expedici, a to vždy proškolenými pracovníky," vysvětluje proces kontroly kvality Markéta Hermanová, naše specialistka na nákup ryb.

Cesta z vody až na pult

Péče o sortiment ryb ve společnosti JIP začíná už u našich dodavatelů. Předtím, než je od nich vůbec převezmeme, pečlivě kontrolujeme jejich kvalitu. Na tu dohlížíme znovu při přejímce ryb na našem skladu, kde máme přímo pro tyto účely zřízenou rybárnu, která je pod stálým veterinárním dozorem. „Další kontrola ryb pak probíhá každý den při následném skladování, přípravě i expedici, a to vždy proškolenými pracovníky," vysvětluje proces kontroly kvality Markéta Hermanová, naše specialistka na nákup ryb, která také dodává, že každodenně se pak ryby kontrolují i na prodejnách. Tam jsou chlazené plody moří a rybníků nabízeny na ledových lůžkách, kde už jen čekají, až si je zákazník vyhlédne. A aby zakoupenou rybu donesl ve skvělém stavu, zabalíme ji do termo balení, do kterého je možné přidat led.

Chlazené, mražené i živé

Právě mezi chlazenými rybami lze vybírat z desítek více či méně známých druhů, mezi nimiž můžete najít jak ryby volně lovené, tak z rybích farem. „U farmovaných ryb je výhodou jejich dostupnost po celý rok, u volně lovených je třeba myslet na sezónnost jednotlivých druhů," podotýká Markéta s tím, že kromě sezóny ovlivňuje dostupnost volně lovených ryb také počasí. Zajímavostí je, že některé druhy mořských ryb není možné dovézt do našich končin v čerstvém stavu. „Pro určité druhy musí lodě odplout daleko od pobřeží. Aby se vrátily s dostatečným množstvím úlovků a stále se uchovala jejich kvalita, jsou tyto ryby hluboce zmrazeny přímo na lodi. Zákazník je pak může koupit v mraženém, případně defrostovaném stavu. Vždy ale musí být viditelně označeno, že se jedná právě o takový produkt," popisuje specialistka.

Na vybraných prodejnách JIP můžete kromě chlazených ryb narazit na vivária, tedy nádrže s živými humry a kraby. A co bychom byli, kdybyste u nás nenašli také kádě s rybami od českých rybářů. Klasikou jsou kapři a pstruzi, podle aktuální sezóny a dostupnosti u nás plavou ale i štiky, líni, candáti, sumci, amuři nebo tolstolobici. Ti, kteří zrovna nemají čas na přípravu, ale přesto by si rybí maso rádi dali, mohou sáhnout po velkém výběru uzených ryb. A ten, kdo rád trochu exotiky, zajásá mezi nabídkou mušlí, krevet, ústřic, chobotnic a mnoho dalšího.

Tak co, přepadla vás chuť?

Sexy čtyřicítka

Herečka a zpěvačka Lucie Vondráčková toho za svůj život stihla tolik, že by to dalo na román. V poslední době však raději ubírá plyn a práci si pečlivě vybírá.

FOTO: Lenka HATAŠOVÁ

LUCIE VONDRÁČKOVÁ

Pochází z muzikantské rodiny - otec, známý herec, zpěvák, baskytarista a klavírista Jiří Vondráček a matka textařka a překladatelka Hana Sorrosová. Její tetou je jedna z našich nejlepších zpěvaček Helena Vondráčková. Lucie vystudovala hudebně-dramatický obor na pražské konzervatoři a úspěšně zakončila i studium kulturologie na Filozofické fakultě UK diplomovou prací „Tradice české pohádky v československé kinematografii“ (Mgr., 2005). Titul doktor filozofie získala obhajobou práce „Pohádky v československé kinematografii“ (PhDr., 2006).

Dne 17. června 2011 se v kapli svaté Kláry nad vinicí v Troji v areálu Botanické zahrady vdala za hokejistu Tomáše Plakance a své příjmení tak rozšířila na Lucie Plekancová Vondráčková. 4. prosince 2011 se novomanželům v kanadském Montrealu narodil syn Matyáš a 23. června 2015 syn Adam. V roce 2019 se manželé rozvedli.

FOTO: Vendula FANTOVÁ

Všestranná byla celý život. Bavil ji zpěv, herectví, tanec, stepování, moderování, dabing a všechno ji nejen šlo, ale hlavně bavilo. Čas trávila převážně ve škole nebo před kamerou. "Musím pořád něco dělat. Naštěstí mě rodiče vždy podporovali ve všem, do čeho jsem se pustila."

Přestože to Lucii táhlo k umění, vystudovala FF UK a mluví několika jazyky. "Vždycky jsem toužila mít školu a zadní vrátka. Nedovedu si představit, že bych si nechala ujít možnost studovat vysokou školu." Za nejhorší předmět považovala fyziku, kterou šprtala při plavání a běhání. "Trénovala jsem tím paměť. Sice ten předmět dodnes nechápu, ale zdárně jsem ho udělala."

Poprvé stála před kamerou už v sedmi letech a od začátku 90. let uváděla v televizi pořad pro děti Marmeláda. "Byla to skvělá škola života. Moc jsem ten pořad měla ráda. Dodnes mi to lidi často připomínají." Příležitostně se však objevovala i v malých rolích ve filmech a stala se tak dětským idolem. V roce 1993 vydala první hudební album a začala i její pěvecká kariéra. Velký úspěch před kamerou získala díky režisérovi Juraji Jakubiskovi za roli ve filmu NEJASNÁ ZPRÁVA O KONCI SVĚTA, POST COITUM či BATHORY. Asi nejvíce se zapsala do povědomí diváků coby snowboarďačka v hitu Karla Janáka SNOWBOARĎÁCI. "Už v devíti letech jsem se do natáčení, hraní, zpěvu a dabingu zamilovala. Navíc jsem neměla nikdy nic zadarmo a musela jsem často bojovat. To si myslím, že dalo mé práci šťávu."

"Jsem sice člověk, který si zvykne na všechno, ale ten tuhý marast nebyl opravdu nic pro mě. Jinak se mi po Kanadě stýská. Přeci jen jsem tam prožila velkou část života. Je to nádherná země, proto se do Kanady stále vracím."

Své syny do svého pracovního procesu moc netahá a nechává je, ať si sami řeknou, co je bude jednou bavit. "Sama na nich vidím, že herectví ani zpěv je nijak nezajímá. Přestože jsem dostala nějaké pracovní nabídky ve spolupráci s chlapci, ale nepřišlo mi vhodné je do toho zatahovat." Oba syny nejvíce baví sport a dinosauři, a tak to prozatím chce Lucie i nadále nechat.

FOTO: archiv Lucie Vondráčkové

Se svým bývalým manželem, hokejistou Tomášem Plekancem žila několik let v Kanadě. Po návratu do Čech se ji prý nikterak nestýská po tuhých zimách. "Jsem sice člověk, který si zvykne na všechno, ale ten tuhý marast nebyl opravdu nic pro mě. Jinak se mi po Kanadě stýská. Přeci jen jsem tam prožila velkou část života. Je to nádherná země, proto se do Kanady stále vracím." Po rozvodu je pod neustálým drobnohledem a každý muž, který se ukáže v její blízkosti, je hned považován za nového partnera. "Jsem na to zvyklá a nic s tím neudělám. Já přitom teď opravdu nikoho nehledám. Vyhovuje mi být sama a věnovat se klukům a práci. Jejich láska mě naplňuje a já si to užívám."

Přestože v březnu oslavila čtyřicet, vypadá Lucie stále jako holčička. Přitom jak sama přiznává, pro mladiství vzhled nic nedělá. "Já se snažím sportovat, chodit a jíst zdravě. Žádné diety či chirurgické zákroky neřeším." A právě chůze je prý hlavním motorem dlouhého mládí. Nemá totiž problém jít z jednoho konce Prahy na druhý. "Chůze pomáhá přemýšlet, soustředit se, urovnávat myšlenky, nadechnout se, uklidnit se, a ještě jste díky ní fit. Takže proč dávat přednost autu?"

Aktuálně Lucie natočila písničku s Julianem Záhorovským Umřu s tebou, rozmýšlí mezi několika filmovými nabídkami a vrací se do divadla. "Po deseti letech divadelní abstinence mě moc lákala činohra. Vzala jsem nabídku z divadla La fabrika na představení Začátek. Jde o novou britskou komedii o začátku jednoho vztahu a o tom jak je těžké být upřímný nejen k partnerům, ale hlavně sami k sobě. Premiéru máme 23. března. Režie se ujala skvělá herečka Petra Horváthová a hraji tam s úžasným Petrem Jeništou. Myslím si, že se máte na co těšit." Lucie se sama nechává ráda překvapovat a hlavně už přestala plánovat. "Písnička s Julianem má krásné ohlasy u lidí a duet Stanice svět s Radimem Flenderem si zase vede skvěle v hitparádách, takže po hudební stránce mám z těchhle dvou talentovaných kluků velkou radost. Co bude dál, to se uvidí."

Na velký filmovým úspěchem čeká i po filmovém festivalu v Mexiku, odkud si Lucie Vondráčková odvezla cenu pro nejlepší herečku za roli ve filmu Beyond Her Lens, snímek bodoval také ve Spojených státech. „Vyhráli jsme ocenění s názvem Remi Award na festivalu World-Fest-Houston v americkém Texasu." Jedna z největších ctí, jaké se může umělcům dostát je i úspěch právě v Mexiku. "Je to nejstarší nezávislý filmový festival na světě a své první ceny si odtud odnesli Steven Spielberg, George Lucas, Ridley Scott nebo David Lynch. „Festival se koná 17. až 26. dubna, takže nám držte všechny vaše palce."

A jak to má Lucie Vondráčková s jídlem a vařením? "Nejsem zrovna žena-kuchařka, ale občas s chutí něco uvařím. Většinou všechna jídla mám hotová do dvaceti minut. Jestli se ptáte na mé top oblíbené, tak je to určitě sushi. Miluji ho a mohla bych ho jíst od rána do večera. Dokonce si ho oblíbili už i kluci." Každopádně se společně prý těší na teplé počasí, aby si mohli zajít na houby a nebo udělat ohníček. Buřtům totiž neodolá ani jeden z nich."

Mexická kuchyně

Málokterá kuchyně je na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Má dalekou historii a základní suroviny vycházejí ze zeleniny, kukuřice a chilli papričky, které později začala doprovázet rajčata, fazole, avokádo, ale také tykve či kakao. Kuchyně v Mexiku je typická nejen svou pálivostí, barevností a čerstvostí, ale také tím, že je nesmírně rozmanitá. V každém regionu země máte možnost ochutnat zcela jiné typické jídlo. To nejlepší tradičně ochutnáte v pouličních stáncích a bistrech, která jsou obvykle rodinnými podniky, kde se práce dělí mezi několik jejích členů, kteří připravují čerstvé tacos, quesadillas či jiné typické pokrmy přímo na místě z čerstvých surovin.

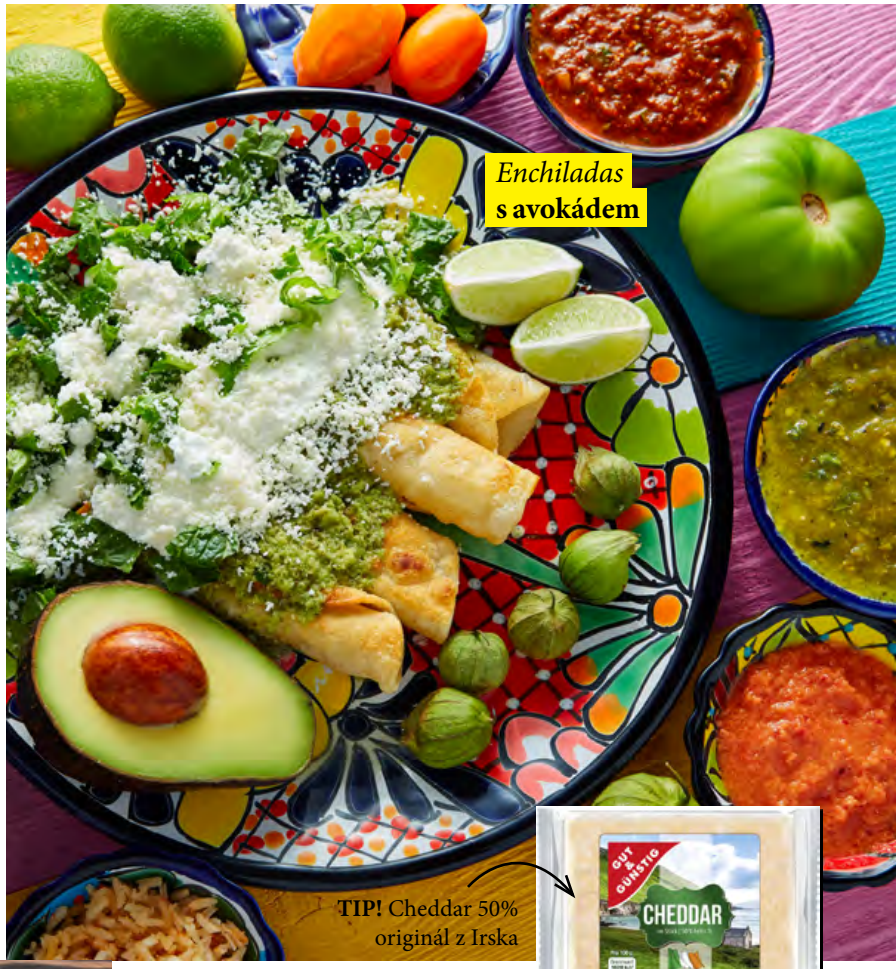
Enchiladas s avokádem

Suroviny:

Na omáčku: 1 lžíce másla, jalapeño paprička, nakrájená nadrobno, 2 utřené stroužky česneku, lžíce hladké mouky, 240 ml kuřecího vývaru, lžička římského kmínu, ¼ lžičky soli, ¼ lžičky mletého pepře, ¼ hrnku nasekaného koriandru, 250 g zelené salsy, 120 g kysané smetany
***Na enchiladas:* 500 g kuřecích prsou, 1 - 2 čerstvé zelené cibulky, nakrájené na slabé plátky, 3 rozmačkaná avokáda, 8 pšeničných tortill, 300 g nastrouhaného čedaru**

Postup:

Kuřecí prsa uvaříme v osolené vodě, necháme lehce vychladnout a vidličkou "roztrháme" nebo nakrájíme na menší kousky. Ve středně velké pánvi rozpustíme máslo, přidáme jalapeño papričku, česnek a za stálého míchámeme smažíme asi 1 minutu. Přidáme mouku a metlou míchámeme další 2 minuty. Přidáme vývar, kmín, sůl a pepř a přivedeme k varu. Jakmile směs bublá, vmícháme salsu, koriandr a kysanou smetanu. Sundáme z plotny. Předehřejeme troubu na 250 °C. Dno zapékací mísy, např. velikosti 35 x 25 cm vymažeme máslem a nalijeme do ní asi 2/3 omáčky. Na tortilly rovnoměrně rozetřeme rozmačkané avokádo (nebo dáme plátky), na ně maso, sýr a cibulku. Srolujeme a vložíme na omáčku do zapékací mísy. Jakmile máme všechny tortilly naplněné a v zapékací míse, nalijeme na ně zbytek omáčky a rovnoměrně ji rozprostřeme. Zapékací mísu přikryjeme poklopem, nebo alobalem. Vložíme do vyhřáté trouby na 250 °C a pečeme cca 20 minut. Po 20 minutách víko, resp. alobal sundáme a tortilly posypeme zbylým sýrem.



TIP! Cheddar 50% originál z Irska

Kuřecí enchiladas

Suroviny:

1/2 kuřete
2 menší cibule
4 lžíce oleje
4 stroužky utřeného česneku
1/4 lžičky mletého chilli
1 lžička cukru
3/4 lžičky soli
3 lžíce římského kmínu
1 konzerva krájených rajčat (400 g)
1 malá konzerva rajčatového protlaku
1/2 hrnku čerstvého nasekaného koriandru
300 g nastrouhaného sýra
6 ks pšeničných tortill

TIP!
Rajčata loupaná

Postup:

Kuře uvaříme ve vodě, necháme vychladnout a obereme. Kůži a kosti vyhodíme, a libové maso nakrájíme nebo natrháme na malé kousky. Na pánvi nebo menším kastrolu rozehřejeme olej a na nižším stupni osmažíme cibuli až zesklovatí a začne chytat světle hnědou barvu. Přidáme česnek a mícháme asi 1 - 2 minuty, aby se česnek nespálil. Přidáme cukr, římský kmín, chilli, promícháme, a po 1 - 2 minutách sundáme z plotny. Přidáme krájená konzervovaná rajčata, koriandr a protlak. Nalijeme do mixéru a několikrát zapulzuje (5 - 8 krát), až je omáčka hladší. Odložíme asi 1/2 hrnku omáčky stranou a do zbytku zamícháme nakrájené kuře a 200 g sýra. Zapékací mísu vymažeme 2 lžícema omáčky. Na tortilly rovnoměrně rozprostřeme masovou směs a srolujeme. Vložíme do zapékací formy. Jakmile máme všechny tortilly naplněné a v zapékací míse, nalijeme na ně zbytek omáčky a rovnoměrně ji rozprostřeme. Zapékací mísu přikryjeme poklopem, nebo alobalem. Vložíme do vyhřáté trouby na 250 °C a pečeme cca 15 - 20 minut. Po 15 - 20 minutách víko nebo alobal sundáme a tortilly posypeme zbylým sýrem. Na ozdobu na ně můžeme také nasypat nakrájenou zelenou cibulku. Pečeme otevřené dalších 5 minut, dokud sýr nerozteče.

Cochinita pibil

Suroviny:

1 kg vepřového masa, šťáva z 5 růžových grapefruitů, 125 ml vinného octa, 80 g achiote pasty, 8 stroužků česneku, 1 chilli paprička habanero, 1 lžička skořice, 1 lžička mletého pepře, 1 lžička mletého kmínu, 1 lžička soli, 1 bobkový list, kukuřičné placky, naloženou cibuli

Postup:

Maso nakrájejte na větší kousky cca 3 cm. Připravte si marinádu. Dejte do mixéru grapefruitovou šťávu. Přidejte pastu achiote, skořici, pepř, kmín, sůl i bobkový list. Z chilli papričky odstraňte zelený stonek a semínka, zbytek nakrájejte na pár kousků a vhoďte do mixéru. Oloupejte česnek, překrojte a přidejte k ostatním ingrediencím. Rozmixujte, maso smíchejte v misce s marinádou, zakryjte potravinářskou fólií a nechte do druhého dne marinovat. Další den si rozehřejte troubu na 160 °C. Pokud máte k dispozici banánové listy, vytvořte z nich misku, od které maso i s marinádou nalijete, poté je přeložte a uzavřete, aby vznikla kapsa. Pokud je nemáte, vystačíte si se zapékací miskou a alobalem. Maso vylijte i s marinádou do formy, kterou poté dobře omotáte alobalem, aby nikudy neunikala pára. Pečte 3 hodiny. Maso během celé doby nekontrolujte. Poté vytáhněte z trouby, rozbalte a nechte půlhodinku odpočívat. Pak za pomoci vidličky maso rozcupujte na menší kousky, po takové době pečení se bude samo rozpadat. Zároveň se tak smíchá se zbývající omáčkou a bude plné chuti! K servírování budete potřebovat dvě věci – malé mexické kukuřičné placky a nakládanou cibuli. Tacos položte na talíř, na něj dejte kupičku trhaného masa a na něj trochu naložené cibule. Můžete ozdobit také koriandrem.

Burrito s rýží

TIP! Feta z ovčího a kozího mléka

Suroviny:

2 lžíce olivového oleje
1 červená paprika, nakrájená na kostičky
2 řapíky celeru, nakrájené na plátky
6 jarních cibulek, nakrájených na kolečka
2 stroužky česneku, nakrájené na plátky
1 čerstvá červená chilli paprička, zbavená semen a nakrájená na plátky
1 svazek koriandru, stonky a lístky zvlášť
mořská sůl a čerstvě mletý pepř
250 g vařené rýže natural
kůra a šťáva z 1 biocitronu
250 g vykostěného uzeného kuřecího masa
3 vrchovaté lžíce kvalitní BBQ omáčky
4 velké pšeničné tortilly
50 g sýru feta
4 lžíce zakysané smetany
chilli omáčka k podávání

Postup:

V pánvi na oleji opékejte zhruba 5 minut všechnu zeleninu, česnek, chilli papričku a nasekané stonky koriandru, osolte a opepřete. Potom do pánve přidejte uvařenou rýži, strouhanou citronovou kůru, vymačkanou šťávu a míchejte ještě dalších 5 minut. Mezitím promíchejte natrhané kuřecí maso s barbecue omáčkou a na jiné, nepřilnavé pánvi ho zprudka opékejte 5–10 minut, až bude křupavé a povrch lehce zkaramelizuje. V pánvi nasucho rozpečte tortilly. Rozdělte na ně ochucenou rýži a kuřecí maso – vždy na dvě třetiny každé placky. Posypte koriandrovými lístky, rozdrobenou fetou a zarolujte prázdnou třetinu tortilly přehněte přes náplň, tortillu pootočte o 90° a zarolujte – tak vám náplň nevyteče spodem. Podávejte se lžící zakysané smetany a pokapané chilli omáčkou.

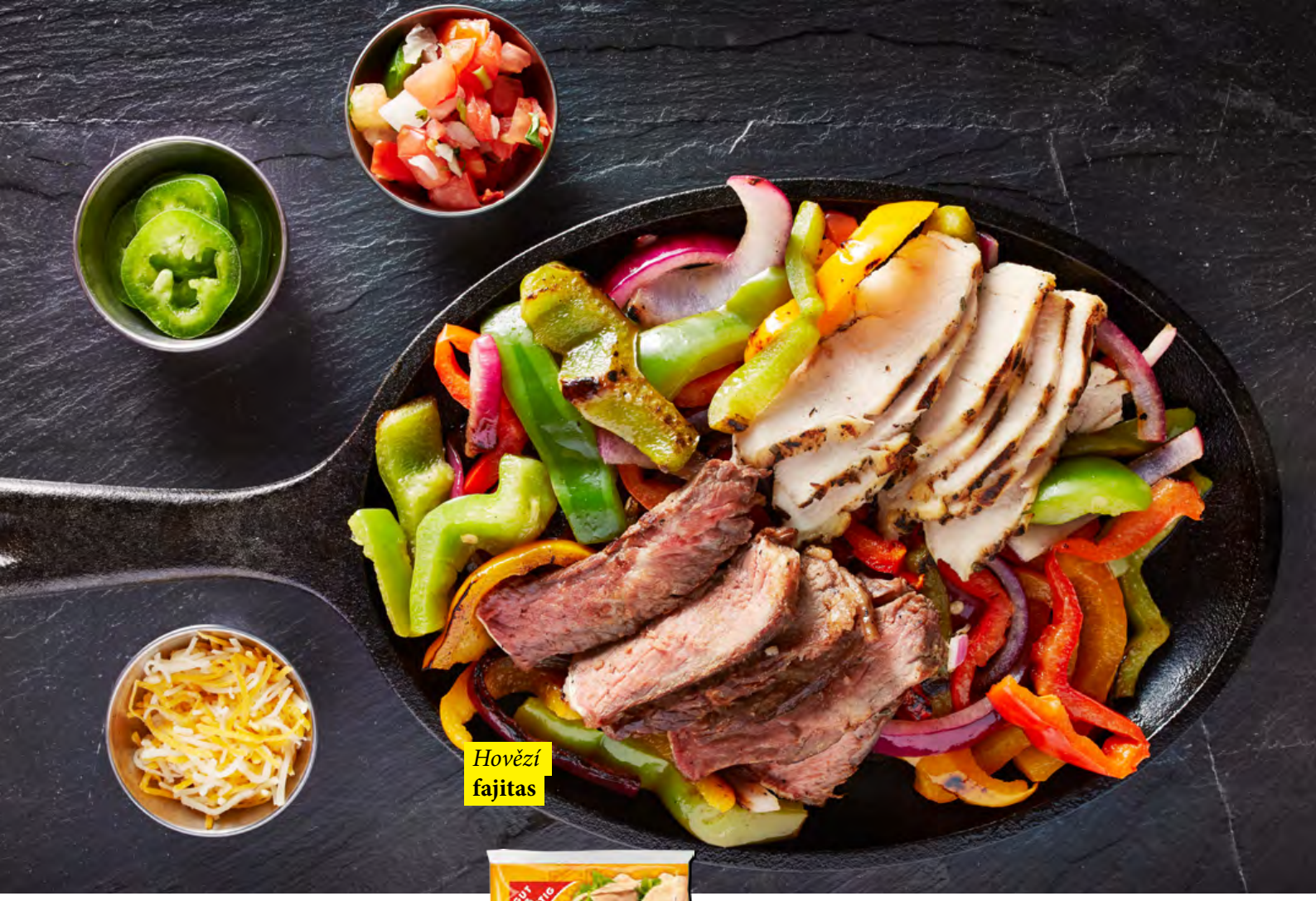
Chilaquiles
s mletým hovězím

Chilaquiles s mletým hovězím

Suroviny:
1 cibule, olivový olej, 500 g hovězího masa, sůl a mletý pepř, 2 stroužky česneku, rajský protlak, 400 g tortilla chips, 150 g sterilované kukuřice, 200 g cherry rajčátek, 100 g sýru čedar, koriandr, chilli papričku

Postup:
Cibuli nakrájejte nadrobno a zpěňte na oleji, přidejte maso a krátce orestujte. Osolte, opepřete, přidejte nasekaný česnek, chilli, protlak a duste asi 5 minut. Kukuřičné chipsy rozložte na plech. Promíchejte je s masem a kukuřicí, přidejte rajčátka a vše zasypte nahrubo nastrouhaným čedarem. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 5 minut. Podávejte s čerstvým koriandrem a nasekanými chilli papričkami.

TIP!
Kukuřičné lupínky



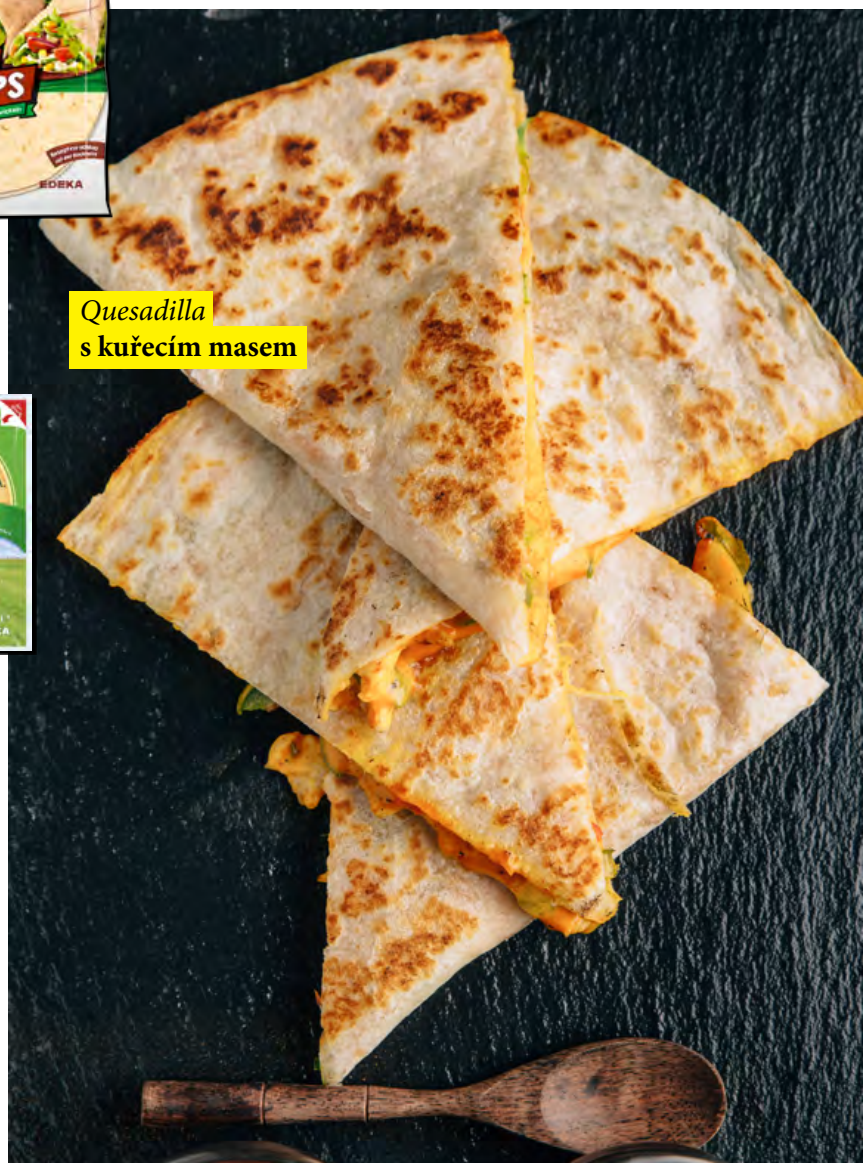
Hovězí
fajitas

Hovězí fajitas

Suroviny:
1 kg nízkého roštěnce, 1 zelená paprika, 1 červená paprika, 1 žlutá paprika, 1 velká cibule, 8 tortill, olivový olej, mexické koření

TIP! Pšeničné tortilly

Postup:
Ve velké pánvi rozehřejte olivový olej. Nakrájejte cibuli a papriky na stroužky, okořeňte a orestujte na pánvi. Stačí 5 minut. Zeleninu dejte do mísy. Nakrájejte steak na nudličky, okořeňte a restujte na pánvi. Na závěr přidejte zeleninu a povařte, aby se zelenina prohřála. Ohřejte tortilly a podávejte.



Quesadilla
s kuřecím masem

Sýrová quesadilla s kuřecím masem

Suroviny:
8 tortill, 4 menší kuřecí řízky, 2 cibule, 1 lžička třtinového cukru, 150 g goudy, 150 g blaťáckého zlata, 1 lžička třtinového cukru, oblíbená kořenící směs s paprikou, sůl

TIP! Originál z Holandska

Postup:
Maso nakrájíme velmi najemno a cibuli nahrubo. Osolíme a okořeníme. Společně opečeme na oleji v rozpálené pánvi (5-7 minut), zasypeme třtinovým cukrem, promícháme a odstavíme. Sýry nastrouháme nahrubo, promícháme a rozdělíme je na 4 stejné hromádky. Pánev přibližně stejné velikosti jako tortillové placky lehce vytřeme olejem, rozehřejeme, položíme na ni jednu tortillu, posypeme polovinou sýru z jedné hromádky, čtvrtinou masové směsi a druhou polovinou sýru. Na povrch pevně přitiskneme druhou placku a quesadillu opečeme po obou stranách, až se sýr roztaví a spojí tortilly k sobě. U dalších porcí postup opakujeme.

Vepřové carnitas

Suroviny:

červená cibule, 1 limetka, lžíce jablečného octa, 600 g vepřové krkovice, grilovací koření, šťáva a kůra z 1 pomeranče, balení kukuřičných tortill, 10 ks ředkviček, 1 hlávka ledového salátu, 150 g balkánského sýru, avokádo, pokrájený koriandr

Postup:

Červenou cibuli nakrájíme a vložíme do misky, zalijeme limetkovou šťávou a jablečným octem. Troubu předehřejeme na 150 °C. Maso dáme do pekáče, posypeme směsí koření, zakápneme pomerančovou šťávou a přidáme pomerančovou kůru. Zakryjeme alobalem a pečeme 2-3 hodiny. Mezitím si připravíme zeleninu – nakrájíme salát i ředkvičky najemno a rozdrobíme sýr. Vyndáme maso z trouby a pomocí dvou vidliček ho natrháme. V troubě krátce ohřejeme kukuřičné tacos. Po vyndání je naplníme masem, salátem, ředkvičkami, nakládanou červenou cibulkou, rozdrobeným sýrem a pokrájeným koriandrem a avokádem.

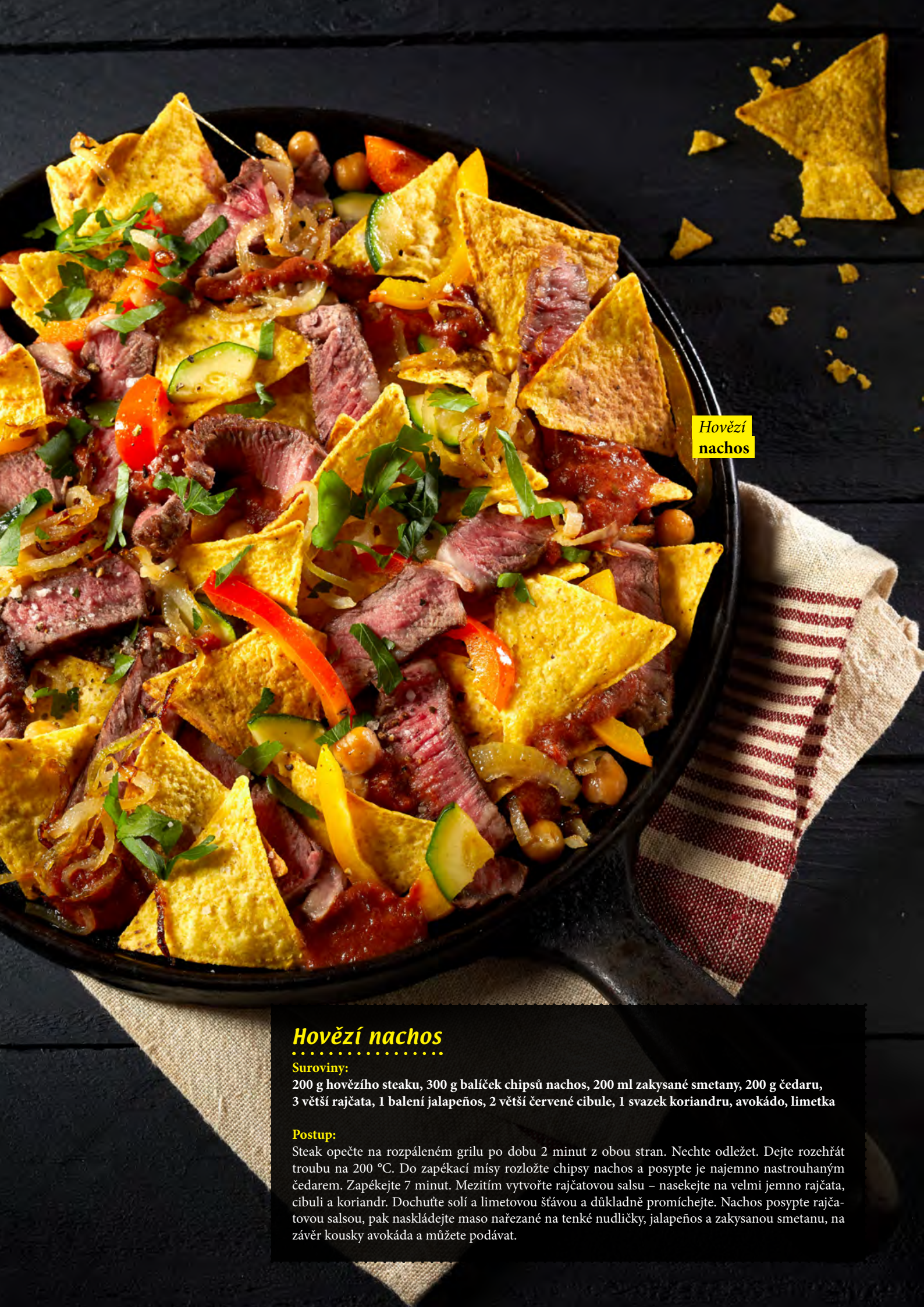
Kuřecí tacos

Suroviny:

3 kuřecí prsa, 3 lžíce olivového oleje, šťáva z limetky, ½ lžičky chilli koření, ½ lžičky římského kmínu, ½ lžičky zauzené papriky, 3 stroužky česneku, kukuřičné tacos placky, 250 g cherry rajčátek, 1 salát, 200 ml zakysané smetany, svazek koriandru, sůl a pepř

Postup:

Ve větší misce smíchejte olivový olej, limetovou šťávu, koření a prolisovaný česnek. Osolte a opepřete. Kuřecí prsa očistěte, podélně rozpulte a každý kousek namočte do marinády. Rozpalte pánev a kuře opečte z obou stran dozlatova. Než se kuře opeče, nakrájejte salát a rajčata. Nasekejte koriandr a smíchejte ho se zakysanou smetanou. Na suché pánvi opečte placky tacos a naskládejte je na talíř. Opečené kuře nakrájejte na nudličky a doneste ho i se zeleninou a koriandrovým dipem na stůl. Každý si placku naplní masem, zeleninou a zakápne dipem podle chuti.



Hovězí
nachos

Hovězí nachos

Suroviny:

200 g hovězího steaku, 300 g balíček chipsů nachos, 200 ml zakysané smetany, 200 g čedaru, 3 větší rajčata, 1 balení jalapeños, 2 větší červené cibule, 1 svazek koriandru, avokádo, limetka

Postup:

Steak opečte na rozpáleném grilu po dobu 2 minut z obou stran. Nechte odležet. Dejte rozehřát troubu na 200 °C. Do zapékací mísy rozložte chipsy nachos a posypte je najemno nastrouhaným čedarem. Zapékejte 7 minut. Mezitím vytvořte rajčatovou salsu – nasekejte na velmi jemno rajčata, cibuli a koriandr. Dochuťte solí a limetovou šťávou a důkladně promíchejte. Nachos posypte rajčatovou salsou, pak naskládejte maso nařezané na tenké nudličky, jalapeños a zakysanou smetanu, na závěr kousky avokáda a můžete podávat.

Chilli con carne
s nachos

Chilli con carne

Suroviny:

hovězí mleté maso, cibule, 1 červená feferonka, plechovka rajčatového protlaku, 400 ml vývaru, 250 g sterilované kukuřice, 400 g sterilovaných červených fazolí, 200 g strouhaného sýru čedar, lžička červené mleté papriky, balíček nachos, olej, máslo, sůl a pepř

Postup:

Mleté maso opečte na oleji a přidejte nasekanou cibulku a feferonku. Krátce orestujte a přidejte rajský protlak, vývar a vše povařte. Ochuťte solí, pepřem, paprikou a vmíchejte kukuřici a papriku. Směs přeložte do máslem vytřené zapékací formy a v troubě vyhřáté na 180 °C zapékejte chilli con carne asi 10 minut. Poté směs vytáhněte, zapíchejte do ní nachos, posypte strouhaným sýrem a dejte zapéct zhruba na dalších 10 minut.

Mexické empanadas

Suroviny:

2x listové těsto, 1x vejce na pomazání taštiček, 2 oloupané brambory, 4 lžíce olivového oleje, 1 nakrájená cibule, 150 g mozzarelly, 1/2 lžičky chilli papriček, 1/2 lžičky fenyklu, 1/2 lžičky mleté papriky, 1/2 lžičky drceného kmínu, sůl a pepř dle chuti

Postup:

Předehřejeme si troubu na 180 °C. A mezitím si připravíme nádivku. Na olivovém oleji orestujeme cibuli, poté přihodíme na kostičky nakrájené brambory, osolíme a opepříme dle své chuti. Po vychladnutí přidáme mozzarellu, přimícháme koření a chilli papričky. Z listového těsta vyválíme velkou placku a z ní vykrájíme formičkou 16 koleček o průměru cca 10 cm. Na půlku kolečka dejte nádivku a druhou půlku potřete vyšlehaným bílkem. Přehněte a důkladně spojte vidličkou. Hotové taštičky rozložte na pekáč a všechny potřete rozšlehaným žloutkem. Pečte dozlatova, přibližně 30 minut.

TIP!
Mozzarella ve slaném nálevu

Mexické
empanadas

Mexické vejce
s avokádem

Mexické vejce s avokádem

Suroviny:

1 lžíce přepuštěného másla, 2 ks zralého avokáda, hrst červených fazolí, 3 ks vejce, čerstvá chilli paprička, vločková sůl a čerstvě namletý pepř, čerstvý koriandr, 1 ks červené cibule

Postup:

V malé nepřilnavé pánvi rozehřejte přepuštěné máslo. Avokádo rozpulte a jednu půlku rozkrájejte na půlcentimetrové plátky. Polovinu plátků rozložte na pánev, na ně vyklepněte vejce. Navrch rozložte zbylé plátky avokáda, posypte tenkými plátky chilli papričky podle chuti a odvahy, osolte a opepřete. Smažte na mírném plameni, až bílek ztuhne. Nakonec posypte otrhanými lístky čerstvého koriandru.

Tortila s hovězím masem a fazolemi

Suroviny:

8 pšeničných tortill, 400 g hovězího masa, 3 plechovky fazolí v tomatové omáčce – můžete namixovat bílé a červené, 1 červená paprika, 2 větší rajčata, 2 menší cibulky, 150 g cheddaru, kelímek zakysané smetany, 2 stroužky česneku, chilli paprička, sůl, pepř, mleté chilli, koření na chilli con carne, olej na pečení

Postup:

Hovězí maso opepřete a na pánvi zprudka opečte z obou stran. Hotové ho přendejte do misky a na pánev dejte na kousky nakrájenou papriku a nechte změknout. Mezitím si nakrájejte zbylé ingredience a až paprika dostatečně změkne, přidejte vše do misky k masu a na pánev dejte poslední část – nakrájená rajčata, cibulku a papričku. Lehce orestujte, aby se uvolnilo aroma a přisypte maso, papriky a přidejte fazole v tomatě. Opepřete, osolte, přidejte mleté chilli a případně směs koření na chilli con carne dle chuti. Nechte alespoň 10 minu probublávat, aby se všechny chutě pěkně spojily. Mezitím si nastrouhejte cheddar a připravte si zakysanou smetanu smíchanou s prolisovaným česnekem a solí. Pšeničné tortilly po obou stranách lehce nasucho ohřejte na pánvi. Přendejte na talíř, doprostřed dejte hotovou směs a přeložte dle fantazie. Navrch nasypte nastrouhaný cheddar, který se na teplé tortille začne roztékat. Podávejte se zakysanou smetanou nebo si připravte některou z mexickým sals, se kterými se tortilla často servíruje.

Tortila
s hovězím

VÝHODNÉ NAKUPOVÁNÍ

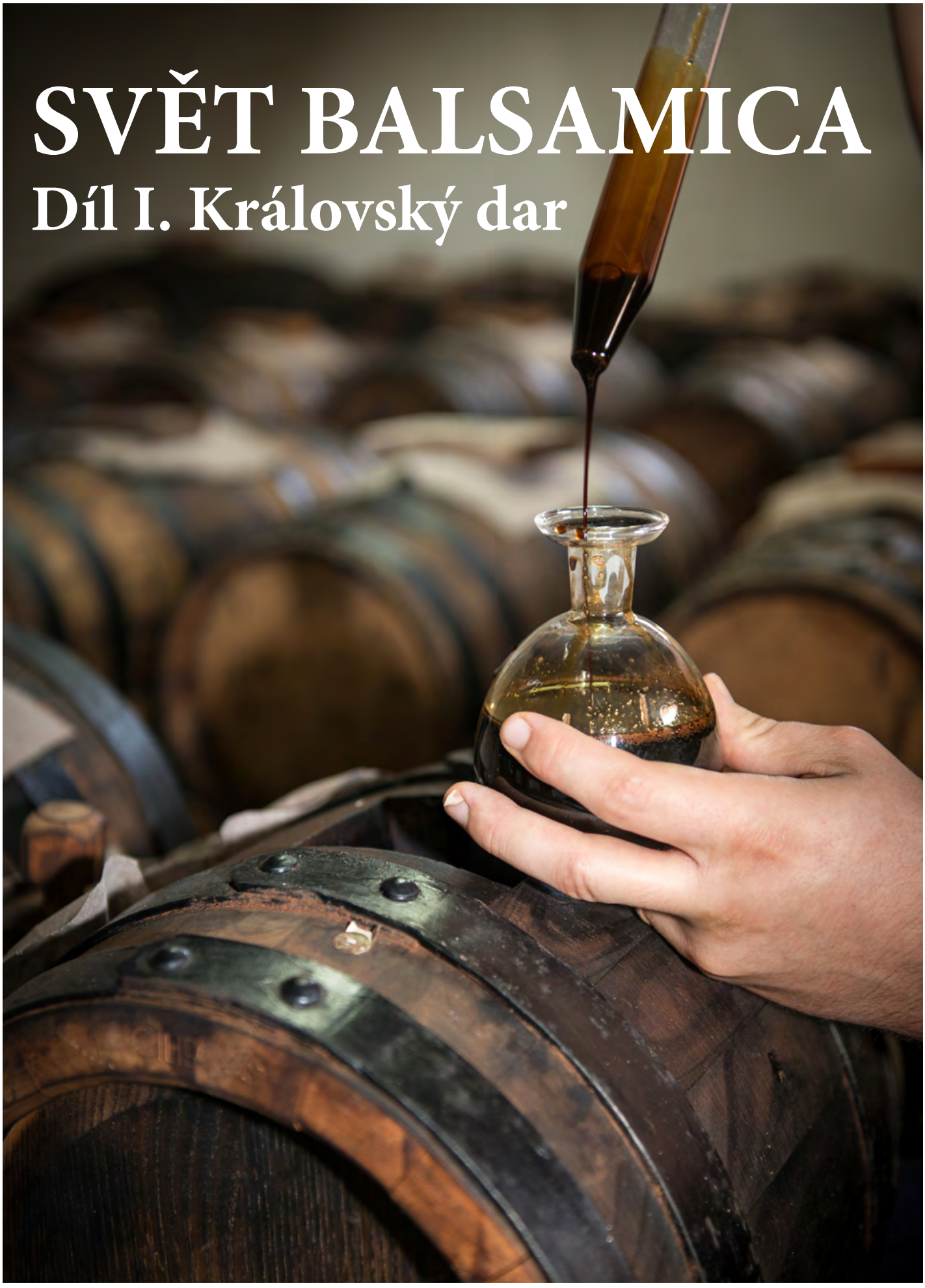
Využijte výhodného nakupování v našich prodejnách na živnostenský list nejen z oblasti gastronomie.

Žádné sbírání bodů, ale okamžité slevy!

www.jip-potraviny.cz

Kvalitně a výhodně.

JIP



SVĚT BALSAMICA

Díl I. Královský dar

Co víte o balsamicu? Že je to ocet z Modeny? To je málo, hodně málo. Svět balsamica je překvapivě obrovský, zajímavý a mnohem méně kyselý, než čekáte. A my Vám ho teď přinášíme domů. Budeme ho společně postupně objevovat nejen na stránkách našeho časopisu. V každé lžičce se skrývá koncentrované italské slunce a staletá historie, která je ale pro spoustu z nás zatím neobjevená a nedoceněná. Rozhodli jsme se to změnit. V našich vybraných obchodech najdete ty nejvzácnější kousky, které zde obdivují i rodilí Italové.

Balsamico má starodávný původ. Podle písemných záznamů bylo používáno jako dar šlechticům a králům. Ženy si ho přinášely do manželství jako svatební věno. Gicacomo Casanova jím obdarovával své milenky. Věřilo se, že balsamico má afrodiziakální účinky. Jisté je, že je naprosto skvělé pro Vaše zažívání.
Držíte teď nechápavě v ruce lahvičku „balsamica", kterou jste si donesli za pár desítek korun někde z marketu, nechápavě na ni zíráte. Kysele se nad ní ošklíbáte jako ostatně nad každým jiným octem a koupili jste si ji jen proto, že v nějakém italském receptu psali: „Zakápneme balsamicem". A tohle by měl být dárek pro krále?! Tak to tedy opravdu ne. To by Vás král vyhnal, a ještě by Vás nechal zpráskat. A Casanova by moc velký úspěch asi také neměl.
Balsamico se skutečně oficiálně řadí mezi octy, ale jeho výroba je natolik odlišná, že se spíše blíží k sherry. V čem je tedy tak základní rozdíl? Vinný ocet vzniká přírodním zkvašením alkoholu, tedy vína. Ale tradiční balsamicový ocet z Modeny D. O. P. zraje přímo z koncentrovaného vinného moštu. Jenže aby to nebylo až tak jednoduché, existuje ještě cenově mnohem přístupnější varianta balsamicový ocet z Modeny I. G. P., se kterým se setkáte mnohem častěji. Říkáte si, tak dost a kdo se v tom teď má vyznat? Vždyť jsme teprve na začátku našeho vyprávění. Spokojíme se tedy zatím s tím, že si domů chcete donést něco cenově přístupného, ale zároveň už za své peníze chcete něco kvalitnějšího. Jak to poznat? To první a základní vodítko najdete ve složení. Rozdíl mezi octem a balsamicem už známe. Takže otočte svoji lahvičku a co vidíte ve složení výrobku na prvním místě? Vinný ocet? Tak na tenhle výrobek příště raději zapomeňte. Když budete toužit po vinném octu, kupte si ho raději samotný, čistý. Je na prvním místě hroznový mošt (též uváděno jako hroznová šťáva, italsky Vincotto nebo Saba) a vinný ocet je až na druhém místě? Dobrá koupě. Čím méně dalších surovin, tím lépe. A pokud jste tam nenašli nic jiného než hroznový mošt, jste opravdu šťastlivci, kteří nás už o pár dílů předběhli.

Vincotto „SABA"

Zkusme dnes něco docela nového. Něco, aby nejen naše mozkové, ale i chuťové buňky pochopily, o čem je ten rozdíl. V Itálii, především v okolí Modeny, není nic neobvyklého, že se Vincotto, tedy zahuštěný hroznový mošt, používá jako samostatný výrobek. Něco takového jste nikdy neochutnali. Překvapí Vás i širokou možností použití v kuchyni. Hodí se k dochucení raviol, tortellin, polenty, grilované a dušené zeleniny, na hovězí pečeni, výrazné sýry, ale třeba i na sladké. Vyzkoušejte třeba Vincotto od firmy Mengazzoli. Tento výrobce je oceňován především za myšlenku propojení historie se současností: „Inovovat znamená dávat nový dech vlastní historii." Jejich Vincotto je lehce dotažené kořením podle venkovského receptu, kdy se hroznový mošt vařil na otevřeném ohni přímo během sklizně hroznů. Nejen, že na trh přicházejí s novinkami, ale promyšlený je též design výrobků. Lahvička řady „Air", kterou můžete i u nás zakoupit, vzhledově skvěle doplní Váš moderní kuchyňský interiér, ale nebude vypadat nepatřičně ani v interiéru tradičním.

Sníh do skla

Suroviny pro 4 osoby:
4 jablka, 4 lžíce cukru, 4 hřebíčky, 4 skořicové tyčinky, 4 porce zmrzliny (vanilková, smetanová), 4 ořechy, Vincotto „SABA", candované pomeranče

Postup:
Oloupejte jablka, svařte je s cukrem, hřebíčkem a skořicí. Vyjměte koření z hrnce a směs rozmixujte na pyré. Získané pyré rozdělte do 4 vysokých sklenic ve tvaru válce, silně zastříkněte Vincottem „SABA", navrstvěte zmrzlinu a znovu zastříkněte Vincottem. Posypte drcenými ořechy a kousky kandované pomerančové kůry. Vychutnejte.

DELVERDE

JAK MŮŽE MALÁ ŘÍČKA V ITÁLII VYTVOŘIT BÁJEČNOU VEČEŘI U VÁS DOMA?

DELVERDE

Vyrobeno z čisté vody řeky Verde v Itálii. Starodávná řeka filtrovaná přes skály zformované před 7 milióny lety dává našim těstovinám jejich unikátní a čistou chuť.

NEJOBLÍBENĚJŠÍ TVARY NAŠICH TĚSTOVIN

Farfalle - těstoviny ve tvaru mašliček, motýlků
Fussili - vřetena
Rigatoni - široké kratší rourky se zkosenými konci, nazývané též makaronky
Mezzi Rigatoni - podobné penne, jen delší a s rovnými konci
Tagliatelle - široké nudle
Fetuccine - široké nudle (širší než tagliatelle)
Pappardelle - do klubíček stočené nudle (cca 1 cm)
Rotelle -těstoviny ve tvaru kola od vozu
Spaghetti - špagety
Spaghettini - velmi tenké špagety
Bucatini - dlouhé špagety, uvnitř duté
Linguine - tenké, placaté špagety
Conchigliette - mořské ulity
Anellini - malé kroužky
Lasagne - asi 2,5 cm široké a 8 cm dlouhé těstovinové pláty
Gnocchi - noky, většinou vyráběné z bramborového těsta

MATILDE VICENZI

Italské jemné pečivo od roku 1905

Nejprodávanější listové pečivo v Itálii

Více než sto let jsme zůstali věrni nadšení naší rodiny pro tradiční pečivo. Naše tajemství je uchováno v originální knize receptů paní Matildy Vicenzi, zakladatelky firmy.

192 tenkých křupavých vrstev jemného máslového listového těsta.

Ideální pro každý okamžik Vašeho dne
Vychutnejte si ho s Vaším odpoledním šálkem kávy či čaje.
Podělte se s přáteli. Dopřejte si jen tak svoji chvilku potěšení.

Sortiment jemného listového pečiva naleznete na vybraných prodejnách (Praha, Pardubice, Jilemnice)

Výběrem sýrů firmy Brazzale S. p. A. pečujete o kvalitu ovzduší

Možná máte firmu Brazzale zapsanou v povědomí jako vlastníka sýrárny na území České republiky. My bychom Vám však dnes chtěli představit přímo italskou firmu Brazzale.
Jde o nejstarší italskou mlékárenskou firmu fungující bez přerušení od roku 1784. Již po osm generací vyrábí sýry a máslo. Výrobní závody mají nejen v Itálii a České republice, ale třeba v Brazílii.

Ale co ten nadpis?
Je již běžné, že cena sama o sobě není jedinou a nejvíce důležitou složkou pro naše rozhodnutí, který výrobek si domů zakoupíme. Kvalitou zakoupených potravin myslíme na své zdraví a postupně začínáme myslet víc a více i na zdraví naší planety. Firma Brazzale pojmula tuto myšlenku skutečně velkoryse. Na přelomu tisíciletí začali s realizací projektu Carbon neutral Group. V roce 2000 si nechali zpracovat odborný posudek o množství emisí CO_2 za všechny své výrobní závody. Prolétla Vám teď hlavou drobná pochybnost o tom, co bylo s tím oxidem uhličitým? Nic zvláštního. Žádná taková výroba se mu nemůže vyhnout úplně, suroviny je potřeba dopravit do výrobního závodu a výrobky k zákazníkům. A co ty milé kravičky na obrázku? I jejich chovem se produkuje oxid uhličitý, tak jako ho produkuje každý z nás každým svým výdechem. Všichni však ze základní školy známe fotosyntézu. A co je k ní potřeba? Rostliny. Firma Brazzale tedy zavedla revoluční model znovuzalesnění pastvin. V roce 2018 bylo odbornou společností změřeno, že 1,5 mil. stromů, které firma Brazzale od roku 2000 vysadila zachytí již více CO_2 než vyprodukují všechny její výrobní závody.

Blahopřejeme a považujeme za čest, že tuto myšlenku můžeme podpořit alespoň její prezentací a tím, že tyto výborné sýry přinášíme na Váš stůl.

Provolone je italský pařený, dlouhozrající sýr z kravského mléka. Mladé nezralé Provolone se označuje "dolce", zatímco již plně vyzrálé "piccante". Můžete ho použít na pannini, gnocchi, saláty, nastrouhat na těstoviny. Můžete ho podávat nakrájený na kostičky s opečeným chlebem a černými olivami. Vynikající je též grilovaný. Jednoduše ochutíte trochou oregana, osolíte, opepříte a grilujete v grilovací misce. Můžete si ho vychutnat jen tak se sklenicí dobrého italského vína, které ho bezvadně doprovodí.

Sušená rajčata

Rajčata obsahují nejen jako čerstvé, ale i sušené velké množství vlákniny i vitamínů. Především C, E a A. A taky antioxidantů, co lidské tělo chrání před problémy s trávicím ústrojím, komplikacemi s prostatou nebo pomáhají ochránit kůži. Jsou nejen nedílnou součástí surovin na vaření, ale i velmi oblíbenou kuchyňskou ingrediencí. Můžeme je konzumovat v čerstvém stavu, ale vynikající jsou rovněž sušená. V této formě si je můžete koupit, případně udělat i doma. Rajčata lze sušit na slunci (10 dní při teplotě 40 °C) v troubě (při teplotě 120 °C vám bude trvat sušení maximálně osm hodin) či v sušičce. Ve všech případech plody stačí nakrájet na poloviny. Před sušením je samozřejmě můžete také osolit.

Nakládaná sušená rajčata

Usušené plody se dají do zavařovací sklenice a následně se přidávají další ingredience. Zvolit můžete koření jako je bazalka, rozmarýn, tymián, máta či pepř, ale třeba také česnek nebo chilli papričky. Je třeba sušená rajčata zcela zalít olivovým olejem, a to v ideálním případě extra panenským. Před spotřebou je dobré je nechat stát minimálně 14 dní.

Nakládaná rajčata jako kyselé okurky

Stejně jako pro nás jsou nedílnou součástí kyselé okurky, pro Italy je to zase sklenka rajčat. Jak sušená či nakládaná rajčata se hodí do různých receptů. Přidávají se do pomazánek, omáček, salátů i sendvičů, servírují se jako chuťovka na párty nebo zobou jen tak večer u televize. Kdo by nejedl dobré rajčatové pesto, omáčku Marinara, kde lze použít čerstvá i sušená rajčata najednou. Sušená rajčata lze dát při vaření pod maso či na těstoviny.

Recept z redakce

Ingredience:

5 kg čerstvých rajčat, 4 stroužky česneku, olivový olej, tymián, bazalka, rozmarýn, bobkový list, nové koření celé, pepř černý celý

Postup:

Rajčata nakrájíme cca na osminky a usušíme v sušičce zhruba 14 hodin. K sušení můžeme použít i troubu, v horkovzdušné sušíme na 100 - 110 °C. Rajčata vyndáme a začneme je plnit do uzavíratelné sklenice. Prokládáme česnekem, nakrájeným na plátky, bylinkami a kořením. Směs zalijeme až po okraj olivovým olejem. Naložená sušená rajčata uchováváme v lednici.

TIP!
Olivový olej extra vergine z odrůdy 100% Biancolilla

Zeleninový salát s mozzarellou a sušenými rajčaty

Suroviny:
bazalka, 1 ks červené cibule, 1 ks mozzarelly, olivový olej, pepř, 100 g polníčku, 8 ks sušených rajčat, 100 g rukoly, sůl

Postup:
Mozzarellu pokrájíme na plátky, cibuli na kolečka a přidáme polníček, rukolu, nakrájená sušená rajčata a posekanou čerstvou bazalku. Osolíme, opepříme, zakápneme olivovým olejem a podáváme.

Bruschetta se sušenými rajčaty a tvarohem

Suroviny:
250 g tvarohu, 1 stroužek česneku, drcený, 12 oválných sušených rajčat, 4 lžíce panenského olivového oleje + další k podávání, 1 lžíce balzamikového octa, 1 – 2 lžičky harissy (chilli pasta), mořská sůl, 2 lžičky krupicového cukru, 4 plátky italského nebo tmavého chleba, čerstvá petrželka, nasekaná

Postup:
Tvaroh nechte v chladu přes noc pak ho promíchejte s drceným česnekem a osolte mořskou solí. Troubu předehřejte na 170 °C. Smíchejte olivový olej, balzamikový ocet, harissu, osolte a směsí zalijte rajčata. Promíchejte a vyskládejte v jedné vrstvě řeznou stranou nahoru. Zlehka pocukrujte a pečte pět minut. Opečte plátky chleba v toustovači nebo v troubě pod grilem. Navrstvěte na ně tvaroh, na to rozložte rajčata a přelijte šťávou, kterou rajčata pustila při zapékání. Posypte petrželkou a pokapejte dalším olivovým olejem.

Tagliatelle s lososem a sušenými rajčaty

Suroviny:

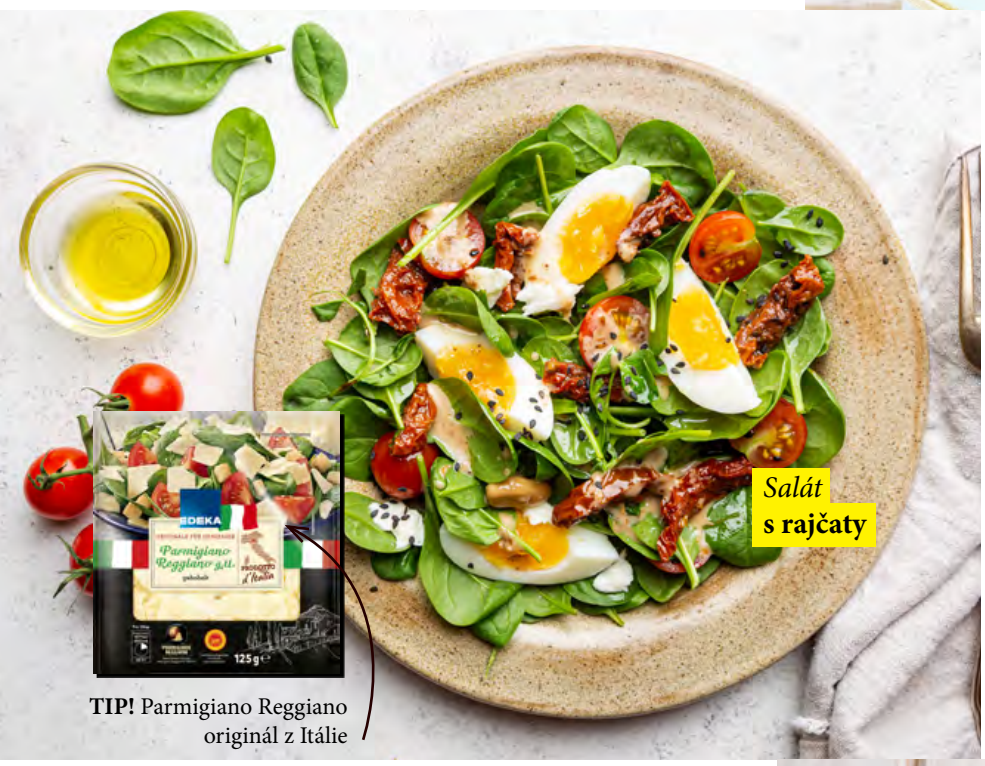
400 g kratších těstovin, 10 ks sušených rajčat, 2 filety čerstvého lososa, parmazán nebo pecorino, olivový olej, 1 ks menší cibule, 3 stroužky česneku, plechovka drcených rajčat, 1 lžička třtinového cukru, lžíce másla, čerstvá bazalka, 3 hrsti baby špenátu, sůl, pepř, oregáno, citron

Postup:

Cibuli a lososa si nakrájejte na kostičky, česnek si pokrájejte najemno. Do vroucí a dobře osolené vody dejte vařit těstoviny. V mezičase si připravte omáčku. Na olivovém oleji opečte cibuli, přihoďte lososa a nakonec i česnek. Dobře osolte opepřete a až bude losos zlatavý, zakápněte citronovou šťávou a přihoďte lžičku másla. Zalijte rajčaty a nechte chviličku provařit, až omáčka trochu zhoustne. Omáčku podle chuti trochu osladte, osolte, opepřete a přidejte sušené oregano. Na závěr do omáčky přidejte těstoviny (s trochou vody, ve které se vařily) a nakrájená sušená rajčata, nasekanou bazalku, promíchejte a na závěr přidejte i baby špenát. Špenát teplem hezky zavadne a zmenší svůj objem. Vše zamíchejte s trochou nastrouhaného sýra. Servírujte s parmazánem nebo pecorinem zakápnuté trochou olivového oleje a s čerstvou bazalkou.

Tagliatelle **s lososem**

TIP! Italské těstoviny DELVERDE



Salát **s rajčaty**

TIP! Parmigiano Reggiano originál z Itálie

Salát z čerstvého špenátu, rajčat a sýru

Suroviny:

150 g čerstvého špenátu
4 sušená rajčata
10 cherry rajčátek
1 vajíčko
hoblinky parmazánu
špetka sezamového semínka
zálivka:
bílý ocet balsamiko, špetka cukru
sůl a pepř, olivový olej nebo olej z rajčat

Postup:

Špenát omyjeme a necháme okapat. Rajčata překrájíme na půlky, sušená rajčata překrojíme na čtvrtky. Uvaříme vajíčko natvrdo a pokrájíme na malé měsíčky. Mezitím si uděláme zálivku. Do hrnečku dáme lžíci octa, lžíci balsamika, špetku cukru, sůl pepř a olej. Vše smícháme s připraveným salátem a podáváme.

Pesto rizoto s rukolovým salátkem

Suroviny:

hrnek rýže krátkozrnné, hrnek bílého vína, vývar (podle potřeby), 1 ks cibule, 2 stroužky česneku, olivový olej, lžíce másla, sýr Parmezán, 2 lžíce bazalkového pesta
Na salát: **rukola, rajčata sušená, olej olivový, pepř černý, sůl**

Postup:

Na přípravu používáme nejlépe vyšší hrnec, který udržuje stálou teplotu a rizoto se v něm snadno míchá. Postup vaření rizota je celkem jednoduchý. Na másle nebo oleji osmahneme cibuli a česnek. Přidáme nepromytou rýži, aby se ve žhavém tuku zatáhla a neuvolnil se škrob. Zalijeme bílým vínem a orestujeme. Poté postupně přiléváme vývar, vždy pouze malou sběračku či hrnek, a za stálého míchání vaříme asi 20 minut. Když už má rizoto tu správnou chuť, odstavíme hrnec z ohně a vmícháme máslo, parmazán, pesto a rizoto necháme asi minutu odstát. Na přípravu rukolového salátku potřebujeme sušená rajčata naložená v oleji, rukolu, extra panenský olivový olej, sůl a pepř. Vše promícháme v míse a podáváme k rizotu.

Rizoto **s rajčaty**

TIP! Bazalkové pesto

Sendvič se slaninou, sušenými rajčaty a gorgonzolou

Suroviny:

4 plátky chleba
4 ks sušených rajčat
50 g sýru s modrou plísní
50 g (Gorgonzola, nebo Modřenín)
50 g slaniny
2 hrsti rukoly

Postup:

Rukolu opláchněte a dobře osušte, nejlépe v odstředivce na salát. Sušená rajčata nasekejte na kousky. Plátky slaniny vypražte dokřupava. Namažte 2 plátky žitného chleba gorgonzolou. Každý pak pokladte rukolou, sušenými rajčaty a slaninou a přiklopte nenamazanými krajíci.

TIP! Sušená rajčata v oleji

Hummus s rajčaty

Suroviny:

2 plechovky nebo cca 200 g suché cizrny, 3 lžíce kvalitního olivového oleje, 2 stroužky česneku, 1/2 citronu, 60 g sušených rajčat v oleji, ½ lžičky římského kmínu, sůl, pepř, sušená paprika

PŘÍPRAVA CIZRNY

Suchou cizrnu necháme přes noc namočenou v míse ve vodě. Druhý den vaříme do měkka – to zabere poměrně hodně času, já vařila klidně i cca 2 hodinky. Pokud se rozhodneme pro variantu z plechovky, pouze scedíme nálev.

HUMMUS

Hummus a nakrájená sušená rajčata si dáme do větší mísy a za postupného přilívání olivového oleje (můžeme přidat i lžíci oleje ze suš. rajčat, tak to dělám já) rozmixujeme tyčovým mixérem. Přidáme šťávu z půlky citronu, sůl dle chuti, špetku pepře, prolisovaný česnek a římský kmín (Pokud nemáme římský kmín, tak můžeme vynechat, ale rozhodně ho nesmíme nahradit normálním! Jsou to dvě chuťově velmi odlišné potraviny.) A všechno pěkně promícháme. Podáváme s arabským pita chlebem.

Italský či farmářský burger

Suroviny:

800 g mletého hovězího masa, 2 ks rajčat, 100 g polníčku, 5 ks bulek na burger, 1 ks bílého jogurtu, 2 lžíce plnotučné hořčice, 1 lžíce medu, 10 plátků slaniny, 1 ks mozzarelly, 200 g čedaru, 5 lžic kečupu, 1 stroužek česneku, 2 lžíce cukru, sůl a pepř

Připravíme si dresink k italskému burgeru: smícháme bílý jogurt se solí, pepřem a česnekem. Na dresink do farmářského burgeru smícháme hořčici a med. Na kapce oleje necháme zesklovatět cibulku a přidáme cukr, aby zkaramelizovala. Na pánvi také opečeme slaninu a dáme bokem. Z masa vytvarujeme pět burgerů. Ve středu každého karbanátku uděláme centimetrový důlek. Osolíme, opepříme a potřeme placky olejem z obou stran. Vložíme na rozehřátou pánev a pečeme, dokud maso není středně propečené. Až je maso hotové, dáme na něj mozzarellu nebo čedar a necháme sýr roztéci. Bulky si podélně rozkrojíme, potřeme dresinkem podle typu burgeru. Do italského dáme kolečka rajčat a polníček, do farmářského přidáme maso, zkaramelizovanou cibulku a slaninu.

Byla jsem takový Ferda Mravenec

Herečka Anežka Rusevová neměla zpočátku své kariéry příliš na růžích ustláno a hereckých příležitostí moc nebylo. Když přišla nabídka TV Nova na roli Venduly v seriálu Ulice, nebála se přijmout. "Musím přiznat, že jsem člověk, co rád a s pokorou bere příležitosti, co mu život přináší," přiznala.

FOTO: archiv Anežky Rusevové, Divadlo Bez zábradlí, TV Nova

Přestože její talent dnes můžeme obdivovat na mnoha divadelních scénách, do širokého povědomí se dostala až díky nekonečnému seriálu TV Nova Ulice, kde už pátým rokem hraje postavu Venduly. **"Ta role mě baví, i když tam nejsem žádná mrcha."** Jako žena za pultem, kde teď aktuálně pracuje právě její postava Venduly Nyklové, by se uživila i v civilu. **"Po studiu herectví na DAMU a roční zkušenosti studia herectví v Berlíně jsem najednou zjistila, že jsem sice herečka, ale nemám jaksi práci. Nezbývalo mi nic jiného, než si tu práci začít hledat i jinde než v oboru, který jsem vystudovala. Byla jsem takový Ferda Mravenec co se žádné práce nebojí. Nejprve jsem byla na informačním centru Národního divadla, pak v kavárně. Bylo to náročné, ale velká zkušenost. Pak jsem dělala asistentku režie v opeře Národního divadla, zkusila jsem si produkci i tlumočení. Naštěstí umím německy, tak to uplatnění bylo celkem široké."** Pak se na ni usmálo štěstí a ona dostala roli v seriálu Atentát, Vinaři, Ohnivé kuře a nakonec Ulice. **"Musím přiznat, že seriál Ulice je skvělý hlavně v tom, jací lidé tu jsou. Skvělý štáb i kolegové formují nejen mě jako herečku, ale i jako člověka."** To, že má Anežka talent, mohou diváci vidět i v Městském divadle Kladno či v Divadle Bez zábradlí. **"Jsem šťastná, že můžu dělat to, co mě baví a nelituji, že jsem se k herectví dostala i přes jiná zaměstnání. Člověk tak v sobě tvoří jistou pokoru a to se mu v životě určitě hodit vždycky bude."**

Zkreslené představy

Lidé si myslí o herectví mnohé, ale podle herečky není tato profese vůbec jednoduchá. **"Každý myslí na jiné potřeby než chodit za kulturou, proto měsíční plat herce v angažmá není nijak slavný a každý se snaží mít k tomu vedlejšák. Mnohdy se herec nezastaví a pracuje od rána do noci i patnáct hodin. Jde o psychicky i fyzicky náročné povolání s velkou koncentrací a tlakem."** Přesto by herečka neměnila a ráda si užívá nejen před kamerou, ale i v divadle. Oblíbenou postavou je pro ni např. Štěpka Kiliánová z dramatizace slavného románu Petrolejové lampy, kterou v režii Petra Svojtky uvádí Městské divadlo Kladno, kde ji můžete vidět i v představení Babička či Brouk v hlavě.

V Praze ale také nezahálí a od září loňského roku hraje v komedii Hra, která se zvrtla. **"Je to v režii Karla Heřmánka a hrajeme to v Divadle Bez zábradlí. Už zde hraji i v představení Mnoho povyku pro nic."**

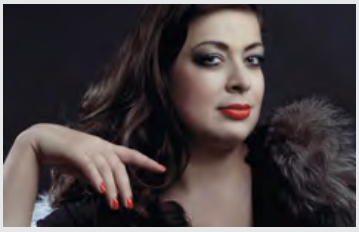
Záchranářka bez studu

Podle svých slov je Anežka žena bez studu, což o většině jejích rolích se říct nedá. **"Jsem záchranářka, která když může pomoci člověku či zvířeti, stojí hned v první řadě."** Přestože si aktuálně na pracovní koloběh nestěžuje, čas na odpočinek si najde vždy. **"Ráda cestuji nebo jezdím na chalupu do jižních Čech. Pokud musím nutně nabrat sílu, rozhodně se nebráním spánku."**

V očekávání

Seriál Ulice je sice pro herečku stálice, často se jí lidé ptají, jak to bude dál. **"My ale vůbec nesmíme ani naznačovat, přestože točíme až dva měsíce dopředu. Teď je zápletka a nikdo nesmí říct, kdo je tím "skoro vrahem"."** Herečka by moc ráda okusila i jiné pracovní nabídky, třeba ty filmové. **"Toužím po filmové roli, tak uvidíme. Nějaké drama s lidským příběhem."** To, že si jde za svým snem, ukazuje i fakt, že si v Německu našla zastupující agenturu. **"Mluvím dobře německy, anglicky a francouzsky, tak bych to ráda zúročila někde u zahraniční produkce."**

Vizitka ČSFD



V letech 2006 – 2010 studovala herectví činoherního divadla na Divadelní fakultě Akademie múzických umění v Praze pod hereckým vedením Jaroslavy Adamové, Michala Pavlaty a Miroslavy Pleštilové. V letech 2008 – 2009 absolvovala v rámci stipendia dva semestry na Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" v Berlíně. Spolupracovala s divadly a divadelními uskupeními v Praze, Berlíně a Norimberku. Od roku 2016 je ve stálém angažmá v Městském divadle Kladno. Na obrazovkách se poprvé objevila ve třetí řadě Kriminálky Anděl (epizoda 4 – Noční taxi), dále si ji režisér Ivan Pokorný obsadil do TV filmu Doktor pro zvláštní případy. Natočila několik filmů se studenty FAMU, objevila se i v absolventském filmu Tomáše Pavlíčka Parádně Pokecal. Vedle menších filmových rolí (Anglické jahody, Zádušní oběť) se objevuje především v televizních seriálech. Výrazné role měla v seriálech Vinaři a Ohnivý kuře. V roce 2015 hrála v seriálu Atentát (Expozitura 2) v režii Jiřího Chlumského a Petra Nikolaeva. Zahrála si také postavu Venduly v seriálu TV Nova Ulice.

Kdo by neznal dva plátky pečiva proložené dobrou šunkou, sýrem či masem. Tento druh jídla se konzumoval v pradávné době, a to především u nižších sociálních vrstev. Ovšem poprvé si tuto dobrotu nechal od svého služebnictva připravovat hrabě ze Sandwiche. Byl vášnivým hráčem karet a aby nemusel při jídle hraní nechat, dal si maso mezi dva plátky opečeného chleba a ruce tak zůstaly čisté. První písemný záznam o tomto druhu pochutiny podle doložených dokumentů pochází z roku 1762. Čtvrtý hrabě John Montagu ze Sandwiche ve městě Kentu měl prý nejoblíbenější plátky hovězího mezi dvěma chleby. Dnes je sendvič nejen ve své mateřské Velké Británii jedním z nejpopulárnějších jídel. V Itálii pro něj dokonce vymysleli vlastní označení „tramezzino“. Je důležité ale vždy zvolit nejen dobrou náplň, ale i ten nejlepší chléb.

Sandwiche

Turecký sendvič s kuřecím masem v pitě

Suroviny:

Na maso: **2 ks kuřecích plátků, 1 ks cibule, 1 ks česneku, 1 ks rajčete, lžička sušeného oregana, špetka soli, 1/2 limety**
Náplň do pity: **2 ks rajčat, 1 ks červené cibule, 4 listy římského salátu, 4 lžíce sterilované kukuřice, 4 celozrnné pita chleby**
Dresink: **1 bílý jogurt, 1/2 rozmělněného stroužku česneku, hrst plocholisté petržele, 1/2 limeta, sůl, pepř**

Postup:

Maso vložte do hrnce a zalijte vodou, aby bylo ponořené. Přidejte zeleninu, koření a oloupanou limetu. Přiveďte k varu a hodinu na mírném ohni vařte. Poté odstavte a nechte vychladnout. Rajčata a cibulku nakrájejte na kostičky, salát na menší proužky a přidejte kukuřici. V misce smíchejte ingredience na dresink. Maso vyjměte z vývaru a prsty ho natrhejte.
Z pita chlebů odřízněte jeden kraj a vzniklou kapsu naplňte zeleninou, masem a zalijte dresinkem.

TIP! Pita chléb

Sendvič se šunkou a sýrem

Suroviny:

200 g ledového salátu
40 g sýru Eidam 20% tuku
4 ks rajčat
1 ks okurky
4 ks bagety
40 g másla
40 g šunky nejvyšší jakosti 92% masa
1 červená cibule

Postup:

Plátky chleba namažeme vrstvou másla, dáme plátek šunky, plátek sýru, list ledového salátu, kolečko okurky, rajčete, kolečko cibule a přiklopíme druhým plátkem chleba.
Můžeme podávat se zbylou zeleninou různými druhy salátu či zeleninových příloh.

Sendvič s hovězím masem

Suroviny:

Maso: **1 kg předního hovězího, grilovací koření, rostlinný oleje na opečení masa**
Na grilovací omáčku: **⅓ upěchovaného hrnku krupicového cukru, 2 hrnky jablečného octa, ⅓ hrnku kečupu nebo chilli omáčky, ½–1 lžička sladké či pálivé papriky, 2 lžičky grilovacího koření, sůl a pepř na dochucení, 1 hrnek vody**
bageta nebo žemle, salát z čerstvého zelí a jogurtové majonézy

Postup:

Maso potřete grilovacím kořením a nechte přes noc odležet.
Smícháte cukr, ocet, kečup, koření a vodu. Vytvoříte omáčku, kterou dáte do lednice. Maso opečte ze všech stran na oleji, aby se zatáhlo. V hrnci ho pak zalijte omáčkou. Vložíte do trouby předehřáté na 90 °C a přikryté nechte péci přes noc, asi deset hodin. Maso rozdělené na vlákna podávejte v žemlích, bagetě nebo mezi krajíci chleba, třeba se zelným salátem, rukolou či okurkou.

Pikantní karbanátky

Suroviny:

500 g špičaté červené papriky, 1 ks pálivé papričky, extra panenský olivový olej, 1 ks cibule, 7 stroužků česneku, mořská sůl, pepř, rozmarýn, 1 lžíce třtinového cukru, 2 lžíce červeného vinného octa, hrst čerstvého koriandru, 800 g mletého masa mix, 1 lžička mleté ostré papriky, tymián 200 g cherry rajčat, 1 citron, 125 g salátu mix, 2 ks bagety

Postup:

Mleté maso přendáme do větší misky, přidáme 3 nadrobno nakrájené stroužky česneku, sůl, pepř, mletou ostrou papriku, nasekané lístky tymiánu a trochu olivového oleje a důkladně promícháme. Ze směsi tvarujeme rukama tenčí karbanátky, které opékáme v rozpálené pánvi s olivovým olejem z obou stran dozlatova. Poté si připravíme paprikovou omáčku. Z omytých paprik a pálivé papričky odstraníme semínka a nakrájíme na menší kousky. V hrnci rozehřejeme olivový olej, na němž opečeme nadrobno nakrájenou cibuli a 4 stroužky česneku, osolíme, opepříme a přidáme větvičku rozmarýnu. Jakmile je základ opečený dozlatova, přidáme nakrájenou papriku. Opět osolíme, opepříme a opékáme, až paprika trochu změkne. Vyndáme rozmarýn, přidáme třtinový cukr a počkáme, až zkaramelizuje. Přilijeme vinný ocet a chvíli podusíme. Podlijeme trochou vody, zakryjeme pokličkou a za občasného míchání vaříme doměkka (15 – 20 minut). Dle potřeby podléváme vodou. Podušenou papriku rozmixujeme do hladka a vmícháme nadrobno nasekaný koriandr. Omáčku necháme vychladnout, poté ji potřeme na připravené bagety. Na to pokládáme karbanátky.

TIP!
Italské balsamico s příchutí chilli papriček

Vajíčkový sendvič se slaninou

Suroviny:

vajíčko, slanina, sůl, pepř, ledový salát, máslo, chlebová bulka

Postup:

Nepřilnavou pánev lehce potřete tukem, zahřejte na středním plameni a opatrně na ni rozklepněte vejce (počet záleží na vás a na velikosti pánve; bílek by se měl pohodlně roztéct). Opékejte tak dlouho, až bílek ztuhne; chcete-li, aby ztuhl i žloutek, pánev přiklopte nebo vejce obraťte. Osolte a opepřete. Na pánvičce poté opečte plátky slaniny. Rozkrojte chlebovou bulku, namažte máslem a dejte do ní ledový salát, slaninu a volské oko. Servírujte.

Mušle na grilu

Suroviny:

1,5 kg mušlí slávky, 2 stroužky česneku, 1 ks citronu, hrst petržele, rozmarýn, extra panenský olivový olej, čerstvý chléb
***Na pomazánku:* 150 g měkkého sýru, 200 g tvrdého sýru, 150 g bílého jogurtu, majonéza podle chuti a požadované konzistence pomazánky, pažitka, petrželka, medvědí česnek, sůl, pepř, trocha česneku**

Postup:

Pro přípravu slávek na grilu použijte grilovací aluminiový tácek na který dejte stroužky česneku a slávky. Pokapete olivovým olejem. Přidejte celé lístky petržele a snítky rozmarýnu. V míse připravte omáčku – citronovou šťávu smíchejte s olivovým olejem a nasekanou petrželkou. Vymačkaný citron nevyhazujte, ale přidejte ho na gril k mušlím. Jakmile se mušle otevřou, můžete podávat. Poté si připravte sýrovou pomazánku s bylinkami. Tvrdý sýr nastrouhejte a přidejte měkký. Pažitku a další bylinky, které jste si připravili, nasekejte nadrobno. Promíchejte sýr s jogurtem a dle chuti osolíte či opepříte. Možná se vám bude zdát pomazánka už teď skvělá, možná přidáte ještě trochu majonézy. Pomazánka bude výborná i s žervé nebo třeba čerstvým kozím sýrem. Potřete chleby a navrch dejte mušle. Servírujte pak polité omáčkou.

Club sandwich

Suroviny:

3 plátky toustového chleba, krabí tyčinky, majonéza, 4 plátky sýru, zelí, 50 g roastbeefu, sůl, pepř, petržel, párátka

Postup:

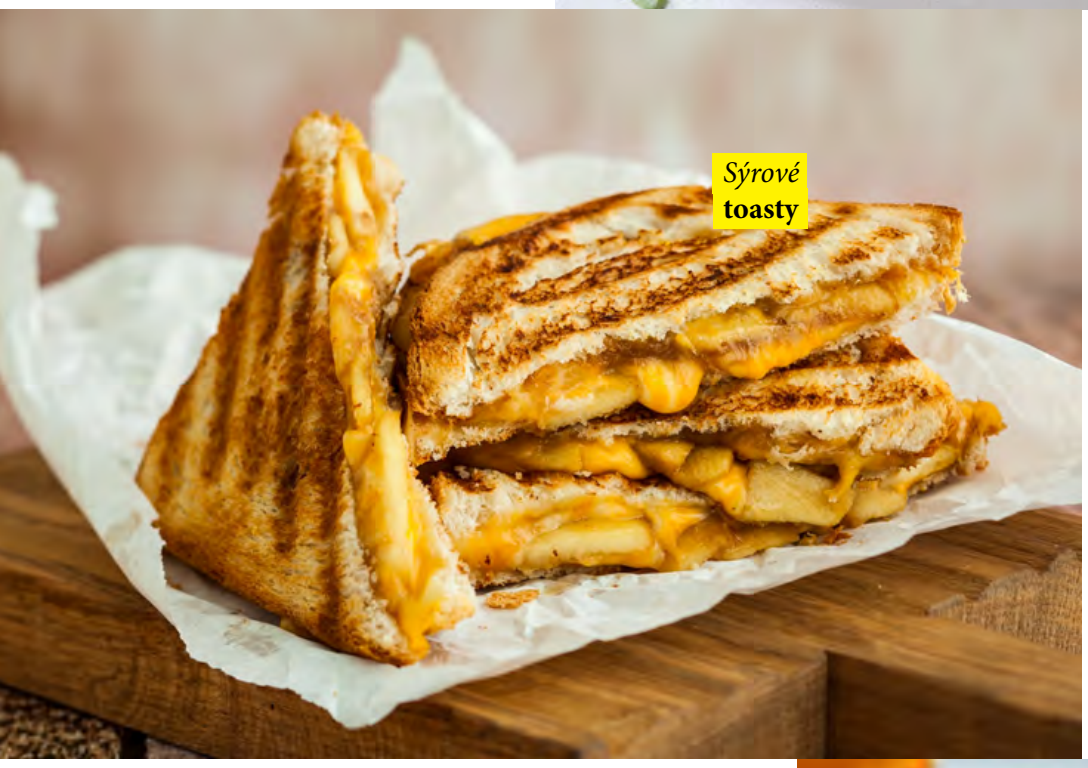
Každý plátek chleba na stole potřete majonézou. Na první položte plátky roastbeefu, zelí, opečený plátech chleba, nakrájené kousky krabích tyčinek, opět roastbeef, zelí, sýr a přiklopte posledním toustem, pouze natřeným majonézou (majonézou dolů). Sendvič ve dvou protilehlých rozích propíchněte párátky a křížem rozřízněte na dva trojúhelníky. Podávejte samotné, se salátem nebo s bramborovými hranolkami.

Croissant s uzeným lososem a špenátem

Suroviny:
1 croissant
50 g žervé nebo lučiny
kopr podle chuti, najemno nasekaný
1 malá červená cibulka, nasekaná
(nemusíte použít vše)
sůl a pepř
2 – 4 plátky uzeného lososa
špenát

Postup:
Croissant podélně rozkrojte. Cibulku smíchejte se žervé, špenátem a přidejte kopr. Osolte a opepřete. Namažte na croissant a ozdobte plátky uzeného lososa.

TIP!
Norský losos
uzený studeným kouřem



Sýrové tousty

Suroviny:
8 krajíců toustového chleba
80 g strouhaného parmezánu
4 plátky mozzarelly - případně goudy
6 lžic oleje
máslo

Postup:
Každý krajíc chleba namažte máslem a vložte na ně plátky mozzarelly, posypte parmazánem a překlopte toustovým chlebem. Opečete na grilu či toustovači. Před podáváním překrojte na trojúhelníky.

TIP!
Směs
hub

Zapečené houbové toasty

Suroviny:
200 - 250 g plátkový sýr, 1 balíček toastový chléb, na potření máslo
Na náplň: 2 ks vejce, 1 ks střední cibule, 300 g směs hub, 1 lžíce olej, paprika (chilli), sůl, 1 lžička drceného kmínu

Postup:
Houby očistíme a nakrájíme na kostičky. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Na rozehřátý olej vsypeme cibuli a opečeme ji dozlatova. Přidáme kmín a promícháme. Pak vmícháme houby a vše osolíme. Směs za občasného míchání dusíme 15 - 20 minut. Pak zmírníme plamen, přidáme vejce a posypeme je paprikou (3x otočím mlýnkem s chilli paprič kami - zrníčky). Promícháme, zesílíme plamen a vejce necháme "srazit". Houbovou náplň necháme vychladnout. Rozložíme si toastový chleba a sudý počet plátků zlehka namažeme máslem a na každý pak položíme plátek sýru. Na zbylé plátky rozdělíme houbovou směs a přiklopíme je na plátky s máslem a sýrem. Toasty pak v toastovači opečeme a podáváme ještě teplé. Přílohou k zapečeným houbovým toastům může být čerstvá zelenina nebo zeleninový salát.

TIP!
Arašídové máslo

Banánovo-arašídový sendvič podle Elvise

Suroviny:
1 banán
2 plátky bílého toustového chleba
3 lžíce arašídového másla
2 lžíce másla na osmažení toustu

Postup:
V misce rozmačkejte banán vidličkou. Chleba mírně opečte v toustovači. Jeden z plátků potřete arašídovým máslem, druhý rozmačkaným banánem. Sendvič osmažte na másle – po obou stranách a do zlatohněda. Podávejte teplé, rozkrojené na dva trojúhelníky.

Sendvič s lehkou pomazánkou a salátem

Suroviny:
150 g lučiny nebo terminovaný sýr
nebo polotučný tvaroh
pažitka
1 hrst mixu listového salátu
1 lžíce olivového oleje
sůl
2 bagety

Postup:
Sýr nebo tvaroh smícháme s nasekanou pažitkou, ochutíme olivovým olejem a solí. Rozkrojíme bagetu mažeme ochucenou lučinu, poklademe listovým salátem.

TIP! Originál z Řecka z ovčího a kozího mléka

Salát z červené řepy a kozího sýra

Suroviny:
4 červené řepy, 4 stroužky česneku
2 polévkové lžíce olivového oleje
2 polévkové lžíce balsamikového octa
salát polníček / rukola, 150 g feta sýra
½ hrnku vlašských ořechů, sůl, dva krajíce chleba

Postup:
Rozehřejeme troubu na 180 °C. Oloupeme červenou řepu a nakrájíme ji na kostky. Vložíme do zapékací misky spolu s nakrájeným česnekem, zalijeme olivovým olejem, promícháme a necháme 45 minut péci. Salát omyjeme, osušíme a dáme do mísy. Zalijeme balsamikovým octem. Pečenou řepu odstavíme a necháme zchladit. Na pánvi trochu orestujeme vlašské ořechy, až začnou krásně vonět, asi 5 minut. Vše smícháme, dáme na čerstvý krajíc chleba, posypeme feta sýrem a přiklopíme druhým krajícem chleba.

VELKOOBCHODNÍ ROZVOZ

Nemáte čas?

Staňte se velkoobchodním odběratelem!

Zboží Vám rádi zdarma přivezeme při nákupu nad 5 000 Kč bez DPH.

Kvalitně a výhodně.

JIP

SMALL BATCH PRODUCTION

UNFILTERED

GENUINE TASTE OF HERBS

TRADICE
SE ŠPETKOU REBELIE

Když najde tradice odvahu k rebelii, začnou se dít neuvěřitelné věci. Způsob výroby Becherovky Originál se za více než 200 let nezměnil. Jednoduše proto, že je dokonalý.

Přesto jsme neodolali pokušení zkusit to jinak.

Rozhodli jsme se vynechat filtraci. A výsledek je ohromující! Divočejší bylinný základ zůstává, objevují se však zastřené, přesto syrové a intenzivní tóny. Vzniká Nefiltrovaná Becherovka. Aniž by došlo ke změně původní tajné receptury, výsledné vyznění bylin v Nefiltrované Becherovce přináší zcela nový zážitek.

BECHEROVKA®

Pijsrozumem.cz

JACK UVÁDÍ NOVOU OCHUCENOU WHISKEY

UNIKÁTNÍ SPOJENÍ
WHISKEY
JACK DANIEL'S A CHUTI JABLEK

VELMI JEMNÁ CHUŤ
A DELIKÁTNÍ VŮNĚ

35% ALK. OBJ.

SERVÍRUJTE „NA LEDU"

V LÉTĚ CHUTNÁ SKVĚLE
I V MIXU S TONIKEM

pijsrozumem.cz

JACK DANIEL'S JSOU REGISTROVANÉ OCHRANNÉ ZNÁMKY. ©2020 JACK DANIEL'S. VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.