

MARTIN ŠKODA DOPORUČUJE V HORKU STUDENÉ POLÉVKY A SALÁTY

Praha, 28. červenec 2022

Teploty posledních dnů vystoupaly vysoko nad 30°C. Pro řadu lidí takové teploty znamenají problém při výběru jídla, které je nejen zasytí, ale také osvěží. Kuchař Martin Škoda pro takové počasí doporučuje zejména studené polévky a saláty, ale nabízí i další triky, jak se zchladit.

„Teplé pokrmy, navíc typicky české jako vepřo-knedlo-zelo či guláš se šesti, nejsou jídlem, na které bychom měli v horkých letních dnech chuť. Ačkoliv u nás nepatří k příliš rozšířeným, vhodné jsou v tomto počasí takzvané studené polévky. Když jsem hledal, co si v takovém počasí uvařit, inspiroval jsem se na jihu Evropy a musím říci, že takové typické španělské gazpacho mohu jen doporučit. Navíc existuje řada možností jeho přípravy, takže si jej můžeme připravit podle vlastní chuti,“ doporučuje Martin Škoda. Mezi oblíbené pokrmy na Balkáně pak patří jiný druh studené polévky – tarator, která s připravuje z jogurtu, okurky, česneku, ořechů, kopru, rostlinného oleje a vody. Specialitou mezi studenými polévkami je francouzská studená smetanová pórková Vichyssoise. *„Studené polévky nejsou jen výsadou jižních zemí, ale třeba v sousedním Polsku je populární takzvaný Chlodnik – polévka z červené řepy. Můžeme za studena podávat ale i u nás oblíbený hrachový krém, okurkovou nebo melounovou polévku, a tak dále. Receptů je řada a záleží na tom, co nám chutná,“* dodává Martin Škoda. Studené polévky navíc můžeme podávat chlazené nebo dokonce s ledem.

Mezi osvěžující pak v létě patří některé druhy ovoce a zeleniny, které obsahují dostatek tekutin, jako například meloun, rajčata, okurky, a podobně. I proto jsou v letních měsících velmi populární saláty. *„Obecně zeleninový salát příliš nezasytí, ale stačí přidat vejce, nakrájené kousky masa nebo tuňáka a takové jídlo nás dostatečně zasytí. Současně nezatěžujeme už tak horkem přetížený organismus. Doporučil bych lehké jogurtové zálivky nebo balsamico a vždy přidat čerstvé bylinky. Osobně mám rád řecký salát tzaziky z jogurtu a okurky. Samozřejmě správně dochucený,“* doporučuje Martin Škoda a připojuje i jednoduchý trik pro zchlazení: *„Zkuste si jen tak nakrájet rajčata na plátky a jen lehce je osolit. Určitě je to v horkém počasí lepší než tabulka čokolády, chipsy nebo i káva. A budete-li mít po ruce mozzarella, můžete si udělat italský lehký salát Caprese, a hned se budete cítit příjemněji.“*

PENNY i v současné době nabízí svým zákazníkům široký výběr potravin za výhodné ceny, ze kterých je možné připravit nejen letní pochoutky, které doporučuje Martin Škoda. Oblíbené jsou zejména produkty privátních značek, které je možné zakoupit exkluzivně pouze v PENNY. Tyto produkty nabízí nejlepší poměr kvality a ceny. Důkazem je celá řada ocenění v nezávislých spotřebitelských testech, které produkty privátních značek získávají. Mezi nejoblíbenější značky patří například mléčné produkty Boni, české speciality Karlova koruna, maso a uzeniny Dobré maso či Řezníkův talíř, italské speciality San Fabio, české ovoce a zelenina Od českých farmářů, nebo české pivo Staročech na uhašení žízně v horkých dnech.

RECEPTY MARTINA ŠKODY DO HORKÉHO POČASÍ S PRODUKTY PENNY

Krémová hrášková polévka s krutony

400 g hrášku (*klidně mraženého*), 1 malá cibule, 400 ml drůbežího vývaru, 150 ml smetany **BONI** ke šlehání, 3 lžice másla, mletý bílý pepř a sůl, 2 plátky bílého chleba nebo bagety, špetka muškátového oříšku, zakysaná smetana (*není nutné*)

Ve vyšším hrnci rozehejte dvě lžice másla. Přidejte nasekanou cibulku a pomalu restujte, dokud se nezbaví většiny vody. Dávejte si ale pozor, ať se moc nezbarví. Poté přidejte hrášek a asi minutu restujte. Přilijte teplý vývar a počkejte, až voda začne vřít. Polévku pak už vařte asi jen minutu.

Nakonec vše rozmixujte a propasírujte skrz síto do čistého hrnce. Polévku zjemněte smetanou a dle potřeby dochuťte solí a pepřem, muškátovým oříškem. Chleba nakrájejte na kostky, na zbylém máse opečte dokřupava a dozdobte jím každou porci. Polévku lze podávat v horkém počasí právě i za studena a se lžící zakysané smetany.

Studená rajčatová polévka gazpacho

Na polévku

2 plátky bílého chleba nebo veky, větší hrnek vody, 1 kg rajčat **Od českých farmářů**, ½ salátové okurky, 1 červená paprika, ½ chilli papričky, 2 stroužky česneku, 2 lžice červeného vinného octa, 2-3 lžice extra panenského olivového oleje **San Fabio**, ½ červené cibule, mořská sůl

Na servírování

1 plátek bílého chleba nebo kousek bagety, 1 rajče, ½ salátové okurky, ½ červené cibule, ½ červené papriky, cca 1 lžice extra panenského olivového oleje **San Fabio**

Chleba namočte na 5 minut do vody. Pokud vás netlačí čas, zbavte rajčata slupky (vloďte je na 10 sekund do vroucí vody a rychle je schlaďte ve studené – půjdou snáze oloupat) a určité semínky. Vložte nakrájená rajčata do mixéru, přidejte oloupanou semínky zbavenou okurku, nakrájenou papriku, chilli papričky, dva stroužky česneku a půlku cibule. Z chleba vymačkejte přebytečnou vodu a přidejte do mixéru. Vše mixujte a postupně přilévejte olej, dokud nevznikne jemná konzistence polévky. Pak ji osolte, přidejte cca 2 lžice octa, znovu promíchejte a dochuťte dle potřeby. Gazpacho přelijte do misky a v chladničce ho nechte alespoň 2 hodiny odležet. Vychlazenou polévku podávejte s několika kapkami oleje a se zbývající nakrájenou okurkou, paprikou, rajčat, cibule a chleba.

Svěží salát z bulgru a kuřecí spíž, doplněný o čerstvé tzatziki

250 g bulguru, 3 až 4 lžice rostlinného oleje, asi 40 ml šťávy z citronu, 2 stroužky česneku, 2 zralá rajčata **Od českých farmářů** a 1/3 salátové okurky (*není nutné*), 40 g listové petržele, 20 g lístků máty, 1 menší bílá cibule, sůl a bílý pepř

Bulgur dejte do vyšší misky, osolte, opepřete a zalijte téměř dvojnásobkem vařící vody nebo drůbežího vývaru. Misku pečlivě zaklopte nebo zakryjte fólií. Počkejte, dokud bulgur nenasákne veškerou vodu, bude to trvat asi 20 minut.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

Penny Market s.r.o., Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183, Mob.: +420 722 184 427

E-mail: tomas.kubik@penny.cz Internet: www.penny.cz

PENNY

Mezitím si smíchejte olej, šťávu z citronu, špetku pepře a česnek utřený se solí. Rajčata nakrájejte spolu s okurkou na menší kousky. Bylinky nasekejte na tenké nudličky a cibuli na jemné kostičky.

Nakonec bulgur smíchejte se zbylými surovinami a dresinkem. Dle potřeby dochuťte a před podáváním nechte odležet a dobře vychladit!

Škoda nevědět

Nebojte se do salátu nakrájet opravdu hodně petrželky a máty, jedině tak bude mít ty správný grády. Salátová okurka se do Tabboulehu normálně nedává, ale podle mě zrovna tady funguje skvěle. Proto jsem ji taky přidal.

Recept na tzatziki

cca 400 g bílého jogurtu **BONI**, 2 až 3 stroužky česneku, snítky kopru, 2 lžíce olivového oleje **San Fabio**, citronová šťáva (dle chuti), 2/3 salátové okurky, sůl (dle chuti)

Jogurt dejte do misky, přidejte česnek utřený s trochou soli, šťávu z citronu, sůl, pepř, nasekaný kopr, olivový olej a vše zamíchejte. Poté nastrouhejte oloupanou okurku, vymačkejte z ní přebytečnou vodu a přidejte ji také do jogurtu. Naposledy ochutnejte a dochuťte. Nechte dobře vychladit.

Recept na maso

1200 g mix vykostěných kuřecích stehen a prsou **Dobré maso**, asi 1 lžíce soli, 1 lžička mletého bílého pepře, několik snítek čerstvého rozmarýnu, tymiánu a oregana, 1 plná lžička sušeného mletého česneku, 1 lžička mleté sladké papriky, asi 4 lžíce rostlinného oleje, 5x velký bambusový špíz

Pokud máte možnost, tak do masa párkrát bouchněte tenderizérem, hezky zkréhne. Pokud ne, aspoň ho trochu srovnejte paličkou na maso a rovnou nakrájejte na menší kousky, který půjdou napíchat na špíz.

Maso z obou stran osolte a opepřete. Poté otrhejte větvičky rozmarýnu, tymiánu a oregana a dejte je do vyšší úzké nádoby. Do nádoby přidejte taky mletý česnek, papriku a olej. Vše rozmixujte najemno. Hotovou marinádu nalijte na maso a dobře promíchejte. Pokud máte čas a možnost, maso marinujte den či dva v lednici.

Nakonec maso druh po druhu napíchejte na špízy a šoupněte na rozpálený gril. Grilujte zhruba 8 až 10 minut, dokud nebude maso propečené a hotové.

O společnosti PENNY MARKET Česká republika

Společnost Penny Market s.r.o. je dceřinou společností mezinárodního obchodního řetězce REWE, který je jednou z největších světových obchodních společností. Na český trh vstoupil Penny Market před 25 lety v roce 1997, a zaměřil se na rozvoj nových prodejen v regionech. Díky tomu dnes provozuje více než 400 prodejen, což je nejširší síť v ČR, a poskytuje práci více než 6 000 zaměstnancům. Pravidelně slaví úspěchy v programu Volba spotřebitelů a svým zákazníkům nabízí věrnostní program PENNY karta.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

Penny Market s.r.o., Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183, Mob.: +420 722 184 427

E-mail: tomas.kubik@penny.cz Internet: www.penny.cz

PENNY