

ŽÁDNÉ PLÝTVÁNÍ! TŘI SKVĚLÉ RECEPTY Z VELIKONOČNÍCH VAJÍČEK

Praha, 16. březen 2021

Ačkoliv letošní Velikonoce budou jiné, přesto si tento tradiční svátek většina z nás nenechá ujít a dodrží tradice. K těm patří i velikonoční vajíčka, která budeme zdobit alespoň v kruhu našich nejbližších. Pro spoustu rodin to bude čas a způsob, jak na chvíli zapomenout na současné dění a strávit čas se svými dětmi a při zdobení vajíček jim připomenout tradice našich předků. Často ovšem vajíček ozdobíme podstatně víc, než dokážeme spotřebovat. A pak je tady takřka nerudovská otázka: „Co s nimi?“

Plýtvání potravinami je velký celosvětový problém. Jen v EU se ročně vyhodí 88 milionů tun jídla a nelichotivou bilanci máme i v Česku, kde ročně proplýváme přes 800 000 tun potravin. Dobrou zprávou ale je, že se čím dál více velkých společností snaží plýtvání radikálně omezit. Současně jde o oblast, v níž může každý z nás přispět ke zlepšení, aniž by se, jakkoliv omezoval. Naopak, ještě si můžeme pochutnat na skvělém jídle. Třeba právě z velikonočních vajíček.

Velikonoce jsou nejenom nejvýznamnějším křesťanským svátkem připomínajícím si zmrtvýchvstání Ježíše Krista, ale v našich končinách se z nich rovněž stala příležitost k vítání jara spojená s řadou lidových tradic, symbolů a pokrmů.

A jedním z nich je právě vejce, které je symbolem nového života a v mnoha kulturách i plodnosti, života a vzkříšení. Tradice jejich barvení a zdobení může dokonce sahát až do pravěku, jisté je, že se na svátky jara vajíčka barvila červeně (symbol dělohy) už ve starověkém Egyptě a Persii. Mimochodem, i označení „kraslice“ je odvozeno od červené barvy. Lidová tradice zdobení vajec přetrvává našťastí dodnes a je zábavou pro děti i dospělé.

Zdobení vajec předchází činnosti, kterou zejména děti na Velikonocích milují – koledování. Kromě sladkostí do košíků koledníků ve velkém přibývají i zdobená vejce, uvařená natvrdo. Není divu, že doma se jich pak v lednici sejdou desítky. Co s nimi, když ze strážníků vyprchá prvotní nadšení a chuť? Určitě to není ani v nejmenším důvod se jich zbavovat. Naopak je to skvělá příležitost ke kreativě a tomu, jak se blýsknout perfektním kulinářským zážitkem pro všechny.

Stejně jako v jiných případech nám bude cenným rádcem kuchař Martin Škoda, který se ve spolupráci s PENNY už třetím rokem věnuje receptům z potravin, které zbyly, a skončily by jinak pravděpodobně vyhozené v odpadkovém koši. „*Naše přebytečná velikonoční vejce ale tento osud díky následujícím třem receptům nepotká. Připravíme si společně vejce v kořeněné*

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...se PENNY zavázalo nenabízet žádná vejce z klecových chovů už ke konci roku 2023?

PENNY podporuje zákaz klecových chovů a už v současné době nemá ve své standardní nabídce žádná vejce z tohoto typu chovu. V rámci privátní značky Karlova koruna nabízí celkem 3 druhy vajec z podestýlky (M10, M6 a L6). Do konce roku 2023 pak v celém PENNY nebudou nabízena žádná vejce z klecových chovů. Velké řetězce se zavázaly tento krok učinit do začátku roku 2025, PENNY tedy takto tento krok učiní o rok dříve.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

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

Tel.: +420 284 096 183

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

zeleninové marinádě, která za čtyři hodiny až čtyři dny natáhnou zajímavou chuť, zkusíme i českou klasiku s hráškem, a to jak v masové, tak vegetariánské variantě, a čeká nás i skvělý salát, který poslouží i jako příloha k masu,” říká Martin Škoda a připojuje své recepty, jak zužítkovat to, co by řada z nás zbytečně vyhodila.

VEJCE VE SLADKOKYSELÉM NÁLEVU S ČERVENOU ŘEPOU A CIBULÍ

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 5 MINUT | MARINOVÁNÍ: NEJMÉNĚ 4 HODINY

6–10 vajec, vařených natvrdo

NA NÁLEV:

- 400 ml vody
- 200 ml octa
- 4 lžíce krupicového cukru
- 2 lžíce soli
- 1 lžička kuliček černého pepře
- 3 bobkové listy
- 6 kuliček nového koření
- snítka čerstvého kopru
- 2 červené řepy, oloupané,
- nakrájené na kousky
- 1 červená cibule, oloupaná,
- nakrájená na tenké plátky

K PODÁVÁNÍ:

- sůl a pepř
- majonéza nebo smetanový dip
- snítky kopru
- pečivo

Do hrnce dejte vodu, ocet, cukr, sůl, všechno koření, přidejte řepu, cibuli a vše krátce povařte. Nálev nechte trochu vychladnout. Oloupaná vejce vložte do přiměřeně velké nádoby s uzávěrem a zalijte je nálevem. Nádobu zavřete a vejce v ní nechte marinovat aspoň 4 hodiny v lednici, radši ale několik dnů. Pak vejce vyndejte, podélně rozpůlená rozdělte na talíře, kam přidejte z marinády i červenou řepu a cibuli. Mírně osolte a opepřete. Podávejte s majonézou či dipem, koprem a pečivem.

SMETANOVÝ HRÁŠEK S MÁSLOVÝMI BRAMBORAMI A VEJCEM

5 PORCÍ | PŘÍPRAVA: 25 MINUT | VAŘENÍ: 40 MINUT

NA HRÁŠEK:

- 50 g hladké mouky
- 50 g másla
- 300 ml mléka
- 500 ml vývaru
- 250 ml smetany na vaření
- 1 lžíce krupicového cukru
- 1 lžíce octa
- 500 g hrášku, čerstvého nebo mraženého

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

- sůl a pepř
- ½ lžičky mletého muškátového oříšku
- 1 kg malých nových brambor
- 60 g másla na omaštění brambor

K PODÁVÁNÍ:

- 5 vajec natvrdo, ohřátých před podáváním a pak oloupaných a rozpůlených
- 5 nožiček párků, nakrájených na kousky
- 2 lžíce rostlinného oleje

Nasypte do hrnce mouku a zahřívejte, jakmile se rozvoní, přidejte máslo a vymíchejte jíšku. Přilévejte postupně a za stálého míchání mléko a vývar a nechte probublávat aspoň 40 minut, aby se mouka provařila. Pak přilijte smetanu. Do rendlíku vsypte cukr a nechte ho zkaramelizovat. Cukr nechte v rendlíku rozpustit na karamel, přilijte k němu ocet a nechte vyvařit na třetinu původního objemu. Mezitím vsypte do omáčky z jíšky hrášek a nechte lehce provařit. Osolte, opepřete, ochuťte rozvarem z cukru a octa a přisypte muškátový oříšek. Mezitím vydrhněte a uvařte brambory, slijte je, rozpulte, promíchejte v misce s máslem a osolte. Zahuštěný hrášek rozdělte do misek nebo talířů. Přidejte máslové brambory a vejce. Pokud by vám scházelo maso, opečte si na oleji párky. Můžete ozdobit nasekanou pažitkou či petrželkou.

SALÁT Z NOVÝCH BRAMBOR S VEJCI, OKURKAMI, SÝREM A DRESINKEM

4 PORCE | PŘÍPRAVA: 10 MINUT | VAŘENÍ: 15 MINUT | PEČENÍ: 25 MINUT

NA BRAMBORY:

- 1 kg menších nových brambor
- sůl a čerstvě mletý pepř
- 3 lžíce oleje
- 80 g vyztřelého tvrdého sýru, např. Gran Moravia, nastrohaného

NA DRESINK:

- 5 lžic oleje
- 2–3 lžíce vinného octa
- 1 lžíce tekutého medu
- 1 lžíce hrubozrnné hořčice
- 1 lžička dijonské hořčice
- 10 malých okurek (kornišonů), nakrájených
- 1 lžíce malých kaparů, nakrájených
- 5 vajec natvrdo, oloupaných a nakrájených na kousky
- svazek jarní cibulky, nakrájený na tenká kolečka
- petrželka, nasekaná
- pažitka, nasekaná

Uvařte brambory ve slupce v dobře osolené vodě – nikoliv doměkka, ale těsně před dovařením. Slijte je, nechte trochu vychladnout a přepulte je. Předehřejte troubu na 230 °C. Na plech vyložený pečicím papírem brambory rozprostřete, osolte je, opepřete, zakápněte olejem a pečte v troubě, až zezlátnou a budou křupavé. Nakonec je posypte sýrem a dopékejte, až se sýr rozpustí. Brambory můžete samozřejmě opéct také na grilu. Nemusíte je ani předem vařit,

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



ale syrové se budou péct nejméně 25 minut. Zatímco se brambory pečou, dejte se do dresinku. Smíchejte v misce olej, ocet, med a obě hořčice dohledka. Pak přidejte okurky, kapary, vejce, jarní cibulku a bylinky. Vše opatrně promíchejte a dochuťte solí a pepřem. Podávejte k bramborám.

#konecplytvani

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

